



BACHELORARBEIT

Frau
Pinar Yildiz

**Entspannungsmöglichkeiten
am Arbeitsplatz in Bezug
auf den Beruf Erzieherin**

2015

BACHELORARBEIT

Entspannungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz in Bezug auf den Beruf Erzieherin

Autorin:
Frau Pinar Yildiz

Studiengang:
Business Management

Seminargruppe:
BM12wT6-B

Erstprüfer:
Prof. Dr. sc. med. Thomas Müller

Zweitprüfer:
Dr. med. Roland Cyffka

Einreichung:
Verden, 24. Juni 2015

BACHELOR THESIS

Opportunities for relaxation in the workplace with regard to the nursery school teacher profession

author:

Ms. Pinar Yildiz

course of studies:

Business Management

seminar group:

BM12wT6-B

first examiner:

Prof. Dr. sc. med. Thomas Müller

second examiner:

Dr. med. Roland Cyffka

submission:

Verden, 24 June 2015

Bibliografische Angaben

Yildiz, Pinar:

Entspannungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz in Bezug auf den Beruf Erzieherin

Opportunities for relaxation in the workplace with regard to the nursery school teacher profession

50 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2015

Abstract

Intention der Arbeit ist es, die Faktoren die zu Arbeitsbelastungen führen, insbesondere bei den Erzieherinnen, festzustellen und anschließend die Entspannungsmöglichkeiten, die sich für den Arbeitsplatz eignen, nach deren Wirkungen auf die Belastungen zu untersuchen. Im Fokus des Forschungsinteresses steht dabei die Frage, ob und inwieweit die Entspannungstechniken Progressive Relaxation und Autogenes Training positive Wirkungen auf das subjektive Stresserleben bei Erzieherinnen aufzeigen. Diese werden anhand der Analyse von Literatur und Studien herausgearbeitet. Anschließend werden im Praxisteil, nach einer 4-wöchigen Durchführung der Entspannungstechniken von Erzieherinnen, die Wirkungen auf das subjektive Stresserleben durch den Perceived Stress Questionnaire Fragebogen geprüft und bewertet. Die Arbeit zeigt, dass eine regelmäßige Praktizierung von Entspannungsmethoden zu positiven Auswirkungen führen kann.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	V
Abkürzungsverzeichnis	VII
Abbildungsverzeichnis	VIII
Tabellenverzeichnis	IX
1 Einleitung.....	1
1.1 Hinführung zur Thematik	1
1.2 Zielsetzung und Fragestellung	1
1.3 Aufbau der Arbeit	2
2 Theoretischer Hintergrund	3
2.1 Begriffserklärung Stress	3
2.2 Arbeitsbelastungen	6
2.3 Berufsbezogene Belastungen	7
2.4 Folgen von Belastungen.....	8
2.5 Berufsbezogene Belastungsfolgen.....	10
2.6 Belastungsbewältigung durch Stressmanagement.....	11
2.7 Berufsbezogene Gesundheitspräventionen.....	13
2.8 Begriffserklärung Entspannung	14
2.9 Zwischenfazit	15
3 Passive Entspannungsmethoden	16
3.1 Powernap.....	16
3.2 Pausen einlegen	16
3.3 Sozialer Rückhalt	17
3.4 Nichts tun.....	17
3.5 Musik hören	17
3.6 Zwischenfazit	18
4 Aktive Entspannungsmethoden.....	19
4.1 Atemübungen.....	19
4.2 Isometrischer Schnell-Check.....	20
4.3 Partielle Muskelentspannung	21

4.4	Muskel-Kurzentspannung.....	22
4.5	Zwischenfazit	22
5	Aktive Entspannungstechniken	23
5.1	Grundvoraussetzungen.....	23
5.2	Allgemeine Wirkungen	24
5.3	Meditation	25
5.3.1	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion	26
5.3.2	Yoga	27
5.3.3	Business Qigong.....	28
5.4	Autogenes Training.....	28
5.4.1	Durchführung der Grundstufe.....	29
5.4.2	Ziele und Wirkungen	31
5.5	Progressive Relaxation	32
5.5.1	Durchführung der Langform	33
5.5.2	Kurzform I und II	35
5.5.3	Ziele und Wirkungen	36
5.6	Zwischenfazit	37
6	Empirischer Teil	38
6.1	Teilnehmerinnen	38
6.2	Erhebungsinstrument	38
6.3	Durchführung	40
6.4	Auswertungen	41
7	Ergebnisse.....	42
7.1	Teilnehmerinnen	42
7.2	Vergleich von PR Auswertungen.....	44
7.3	Vergleich von AT Auswertungen	45
7.4	Vergleich von PR und AT Auswertungen	46
7.5	Bewertungen der Fragestellung und Hypothesen.....	47
8	Schlussbetrachtungen.....	48
	Literaturverzeichnis	XI
	Anlagen.....	XV
	Eigenständigkeitserklärung	XXII

Abkürzungsverzeichnis

AT	Autogenes Training
GEW	Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft
KatHO NRW	Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
Kita	Kindertagesstätte
MBSR	Mindfulness Based Stress Reduction
PR	Progressive Relaxation
PSQ	Perceived Stress Questionnaire
PT	Protrahierte Ausatmung
TK	Technische Krankenkasse
WHO	World Health Organisation

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: "Stress-Ampel"	4
Abbildung 2: "Individuelles Stressmanagement"	11
Abbildung 3: "Präventionen und Gesundheitsförderung bei Pädagogen"	14
Abbildung 4: "Gesamtscore aller Teilnehmerinnen"	43
Abbildung 5: "Vergleich der PR Werte"	44
Abbildung 6: "Vergleich der AT Werte"	45
Abbildung 7: "Vergleich der PR und AT Werte"	46
Abbildung 8: "Fragebogen PSQ20"	XV
Abbildung 9: "Werte der Teilnehmerin 1"	XVII
Abbildung 10: "Werte der Teilnehmerin 2"	XVIII
Abbildung 11: "Werte der Teilnehmerin 3"	XX
Abbildung 12: "Werte der Teilnehmerin 4"	XXI

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: "Skalenberechnung der PSQ20"	39
Tabelle 2: "Berechnung Vorher Test Teilnehmerin 1"	XVI
Tabelle 3: "Berechnung Nachher Test Teilnehmerin 1"	XVI
Tabelle 4: "Berechnung Vorher Test Teilnehmerin 2"	XVII
Tabelle 5: "Berechnung Nachher Test Teilnehmerin 2"	XVIII
Tabelle 6: "Berechnung Vorher Test Teilnehmerin 3"	XIX
Tabelle 7: "Berechnung Nachher Test Teilnehmerin 3"	XIX
Tabelle 8: "Berechnung Vorher Test Teilnehmerin 4"	XX
Tabelle 9: "Berechnung Nachher Test Teilnehmerin 4"	XXI

1 Einleitung

1.1 Hinführung zur Thematik

Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung weisen mehr als doppelt so viele Erzieherinnen¹ ein deutlich erhöhtes Stressniveau auf. Das entspricht fast ein Fünftel der Befragten, die unter starken bis sehr starken beruflichen Stressbelastungen leiden, welche dementsprechend als Hochrisiko-Gruppe für Burnout angesehen werden.² Diese Ergebnisse legte die KatHO NRW mit der Studie ‚Stressbelastungen bei Erzieherinnen‘ dar, wobei bundesweit 834 Erzieherinnen befragt wurden. Gleichwohl ist die Stressquote der generellen Berufstätigen nicht zu unterschätzen. Die Studie der Techniker Krankenkasse belegte, dass 70 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland sich gestresst fühlen.³ Des Weiteren leiden 37 Prozent Angestellte unter Erschöpfung und Burnout.⁴ Die Ergebnisse solcher Stressforschungen zu den modernen Erwerbsleben machen deutlich, dass für eine wirksame Prävention, die auf die Förderung der individuellen Bewältigung abzielen und grundsätzlich entlastende und stressreduzierende Maßnahmen nahelegen, erforderlich sind. An dieser Stelle dominiert das Schlagwort Entspannung. Die vorliegende Arbeit untersucht die positiven Wirkungen der Entspannungsmöglichkeiten, die am Arbeitsplatz mit wenig Aufwand durchgeführt werden können, um die Folgen von Arbeitsbelastungen zu vermeiden oder um der Entstehung von Dauerstress zu entgehen.

1.2 Zielsetzung und Fragestellung

Zunächst hat die vorliegende Arbeit die Zielsetzung anhand Literatur und Studien festzustellen, welche Faktoren zu Belastungen führen und welche Folgen die Belastungen mit sich bringen. Daraufhin soll eruiert werden, welche Wirkungen Entspannungsverfahren, generell und bezugnehmend auf die Arbeitsbelastungen haben.

Als nächstes widmet sich die Arbeit der Fragestellung, ob und inwieweit positive Wirkungen, nach einem 4-wöchigen Entspannungstraining der Progressiven Relaxation (PR)

¹ In dieser Bachelorarbeit wird vorwiegend die weibliche Bezeichnung Erzieherin verwendet, da dieser Beruf nach wie vor weiblich geprägt ist (ca. 90 bis 95 Prozent Frauenanteil). Selbstverständlich sind die männlichen Erzieher immer mitgemeint.

² Vgl. Jungbauer, 2013: 51-54, Internet

³ Vgl. Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 2013: 40, Internet

⁴ Vgl. Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 2013: 34, Internet

und des Autogenen Trainings (AT), auf das subjektive Stresserleben bei Erzieherinnen festzustellen sind. Dies wird durch den Perceived Stress Questionnaire (PSQ) Fragebogen mit einem Vorher und Nachher Test erhoben.

Eine weitere Zielsetzung der Arbeit ist es, die Auswertungen der PR und des AT untereinander zu vergleichen, um festzustellen, welche der beiden Entspannungstechniken sich quantitativ eher für den Beruf Erzieherin eignet.

Dazu werden folgende Hypothesen aufgestellt und untersucht:

H1: Im Vergleich zu vorher zeigt sich, nach der Durchführung des 4-wöchigen Entspannungstrainings von PR und AT, bei Erzieherinnen ein Abfall des subjektiven Stresserlebens auf.

H2: Die Auswertungen der Entspannungstechniken PR und AT lassen bei jeder Erzieherin unterschiedliche Wirkungen auf das subjektive Stresserleben feststellen.

H3: Wenn die Durchschnittswerte der PR und AT miteinander verglichen werden, dann stellt sich heraus, dass die PR quantitativ effektiver ist als das AT.

1.3 Aufbau der Arbeit

In dem theoretischen Rahmen werden, neben der Begriffserklärung von Stress und Entspannung, die Ursachen die zu Arbeitsbelastungen führen, insbesondere die Belastungen der Erzieherinnen anhand Literatur und Studien festgestellt. Daraufhin werden die Folgen unbewältigter Belastungen eruiert und die möglichen Maßnahmen, die zur Bewältigung dienen, dargelegt.

Anschließend wird im dritten Kapitel auf die passiven Entspannungsmethoden eingegangen und untersucht, ob diese sich für die Durchführung am Arbeitsplatz eignen. Daraufhin werden im vierten Kapitel die aktiven Entspannungsmethoden beschrieben und auf die positiven Wirkungen hingewiesen. Des Weiteren werden die aktiven Entspannungstechniken im fünften Kapitel näher erläutert und die positiven Wirkungen auf die Belastungen festgestellt.

Im nächsten Kapitel wird auf die Fragestellung der vorliegenden Arbeit eingegangen und die durchgeführte Methode beschrieben. Anschließend folgen im siebten Kapitel die Ergebnisse des empirischen Teils und daraufhin die Schlussbetrachtungen der gesamten Arbeit und der Methode.

2 Theoretischer Hintergrund

Zunächst wird in diesem Kapitel der Begriff Stress, sowie die Stressoren, die persönlichen Stressverstärker und die Stressreaktion definiert. Daraufhin werden die Belastungen, die insbesondere bei Erzieherinnen sich vorfinden, festgestellt. Im Anschluss werden die Folgen von Belastungen und abschließend auf die stressreduzierenden Maßnahmen dargelegt.

2.1 Begriffserklärung Stress

Der Begriff Stress wurde vom lateinischen ‚strictus‘ abgeleitet und bedeutet ‚stramm‘ oder ‚gespannt‘. Ursprünglich wurde die Bezeichnung Stress in den Dreißigerjahren des 20. Jahrhunderts von dem österreich-kanadischen Mediziner Hans Selye (1907-1982) als Erster eingeführt. Er definierte Stress als eine unspezifische Antwort des Körpers auf alle Anforderungen, die an ihn gestellt werden, seien sie körperlicher, geistiger oder emotionaler Natur. Unspezifisch hat die Bedeutung, dass eine körperliche Reaktion unabhängig vom Stressauslöser auftritt. Diese Reaktion geht über spezifische, bedeutend zu einem Auslöser passende, körperliche Auswirkungen, wie Schwitzen bei Hitze oder Zittern bei Kälte, hinaus.⁵ Im Allgemeinen ist Stress der Ausdruck für Belastung und Anspannung des ganzen Organismus.⁶ Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärte Stress zu eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts und somit zählt Stress heute zu den wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren, mit denen Menschen in der modernen Gesellschaft konfrontiert werden.⁷ Die im Jahr 2013 durchgeführte Studie der Techniker Krankenkasse zur Stresslage der Nation, hat ergeben, dass 20 Prozent der Befragten häufig Stress empfinden und 37 Prozent der Befragten manchmal im Stress sind.⁸ Stress wird durch Wahrnehmungen, die als bedrohlich empfunden werden, ausgelöst.⁹ Bei einem aktuellen Stressgeschehen lassen sich grundsätzlich immer drei Aspekte oder Ebenen voneinander unterscheiden.

⁵ Vgl. Pohl, 2009: 17

⁶ Vgl. Arentewicz, 2009: 43

⁷ Vgl. Weltgesundheitsorganisation zit. nach Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 2013: 8, Internet

⁸ Vgl. Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 2013: 4, Internet

⁹ Vgl. Sonntag, 2009: 34

Dies sind die äußeren Stressoren, die persönlichen Stressverstärker und die Stressreaktion. Die drei Aspekte werden auch als Stress-Ampel bezeichnet.¹⁰

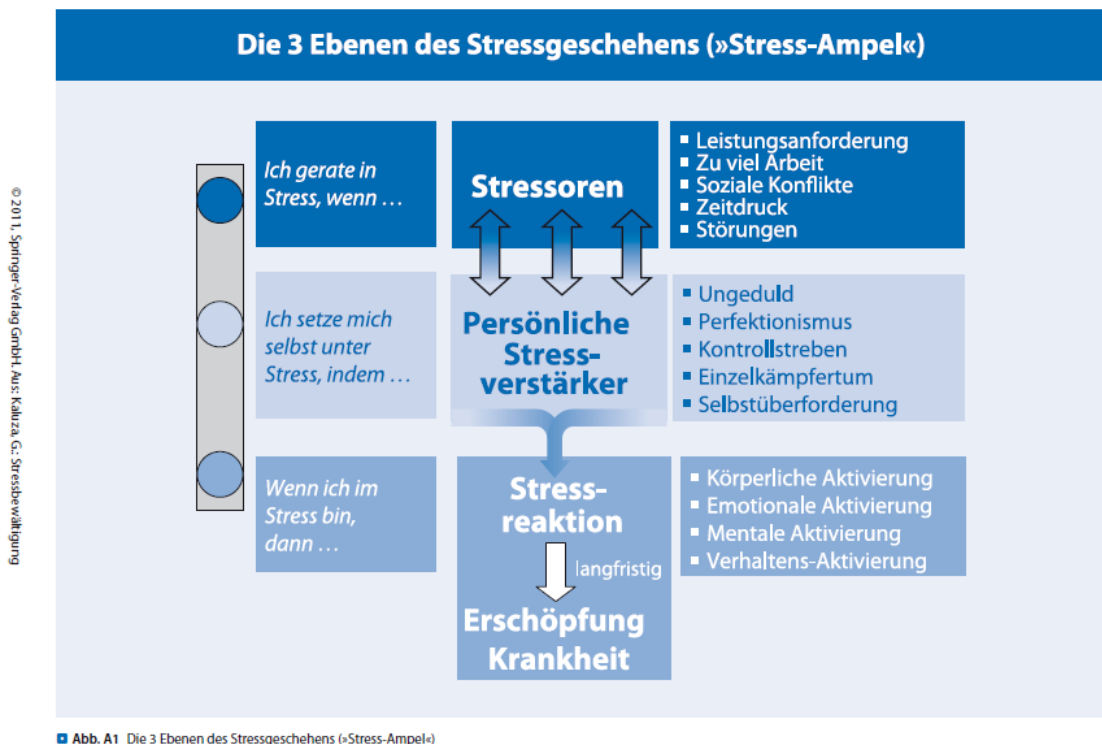


Abbildung 1: "Stress-Ampel"

Die äußeren belastenden Bedingungen und Situationen werden Stressoren genannt, in deren Folge es zur Auslösung einer Stressreaktion kommt. Dabei kann es sich um inhaltlich völlig verschiedene Situationen wie zum Beispiel eine Naturkatastrophe, eine als ungerecht empfundene Beurteilung durch einen Vorgesetzten oder ein überquellendes E-Mail-Postfach handeln. Die Stressoren werden unterteilt in physische, psychische, soziale und körperliche Stressoren. Physische Stressoren sind beispielsweise Lärm, Hitze, Kälte, Hunger, schwere körperliche Arbeit. Psychische Stressoren können zum Beispiel Überforderung, Zeitmangel, Prüfungen, wichtige Verhandlungen sein. Soziale Stressoren sind beispielsweise Konkurrenz, zwischen menschliche Konflikte oder Mobbing. Dagegen handelt es sich bei den körperlichen Stressoren um Verletzungen, Schmerz, und Behinderungen.¹¹

¹⁰ Vgl. Kaluza, 2014: 14

¹¹ Vgl. Kaluza, 2014: 13

Die persönlichen Stressverstärker stellen die innere Haltung des Betroffenen am Stressgeschehen dar. Die persönlichen Stressverstärker sind persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen, die dazu beitragen, dass Stressreaktionen ausgelöst oder verstärkt werden. Sie stellen gewissermaßen die Bindeglieder zwischen den äußeren Stressoren und den Stressreaktionen dar. Beispiele für persönliche Stressverstärker sind ein ausgeprägtes Profilierungsstreben, Perfektionsstreben und die Unfähigkeit eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren.¹² Beispiele nach Herbert M. sind vor allem ein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach Anerkennung am Arbeitsplatz und das Bestreben, alles möglichst selbst zu erledigen.¹³ Stressverschärfende Einstellungen sind zum einen perfektionistische Kontrollambitionen wie z.B. der Perfektionismus. Fehler sind nicht tolerabel und müssen vermieden werden. Zum anderen die Arbeitssucht, ein unaufhörlicher Drang oder Zwang, ständig arbeiten zu müssen oder ständig an die Arbeit zu denken.

Die körperlichen und psychischen Antworten auf Belastungen werden Stressreaktionen bezeichnet. Der Begriff bezeichnet alle Prozesse, die aufseiten der betroffenen Person als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden. Das bedeutet alles was in einem oder mit einem geschieht, während der Konfrontation mit einem Stressor. Diese können auf der körperlichen, auf der behavioralen und auf der kognitiv-emotionalen Ebene ablaufen. Auf der körperlichen Ebene zeigen sich Stressreaktionen in vielfältiger Weise. Typische Stressreaktionen sind beispielsweise ein schneller Herzschlag, eine erhöhte Muskelspannung oder eine schnellere Atmung. Die behaviorale Ebene umfasst das offene Verhalten der betroffenen Person. Diese Ebene bezieht sich auf das Verhalten der Person, welches von Außenstehenden beobachtbar ist. Das bedeutet, was die Person in einer belastenden Situation sagt oder tut. Dies kann sich zum Beispiel durch ein hastiges oder ungeduldiges Verhalten zeigen, in dem eine Person seine Pausen abkürzt oder ganz ausfallen lässt. Die kognitiv-emotionale Ebene umfasst das verdeckte Verhalten der betroffenen Person, das bedeutet alle Gedanken und Gefühle die bei einer Stresssituation ausgelöst werden. Sie sind von außen nicht direkt sichtbar. Dies können beispielsweise Gefühle der inneren Ruhe, Angst und Selbstvorwürfe sein.¹⁴

¹² Vgl. Kaluza, 2011: 14

¹³ Vgl. Herbert M. zit. nach Kaluza, 2014: 7

¹⁴ Vgl. Kaluza, 2011: 13-14

2.2 Arbeitsbelastungen

Unter dem Begriff Arbeitsbelastungen werden die Gesamtheit der äußeren Bedingungen und die Anforderungen im Arbeitssystem, die sich auf den physiologischen oder psychologischen Zustand einer Person einwirken, verstanden.¹⁵ Arbeitsbedingter Stress gehört zu den größten Bedrohungen für das Wohlbefinden der Beschäftigten.¹⁶ Laut der Studie der TK liegt der Stressfaktor Arbeit mit 47 Prozent an oberster Stelle.¹⁷ In der modernen Gesellschaft, wobei die Schlagwörter Globalisierung, Flexibilisierung, Privatisierung und verstärkter Wettbewerb an oberster Stelle stehen, spielen Arbeitsbelastungen für das psychische Wohlbefinden eines Erwerbstätigen und für die körperliche Gesundheit eine wichtige Rolle. Die Arbeit wird intensiver, komplexer und ist Zeitaufwändiger. Das bedeutet für den Einzelnen, mehr Eigenverantwortung, mehr Flexibilität, mehr Mobilität, mehr Konkurrenzkampf, sowie mehr Angst um den Arbeitsplatz. Diese gesellschaftlichen Verhältnisse prägen sowohl die externen Anforderungen, als auch die persönlichen Motive, Einstellungen und Verhaltensweisen, die auch als persönliche Stressverstärker wirken können. Mit dem Übergang von der Industrie- zur Dienstleistungsgesellschaft haben sich auch die Belastungen am Arbeitsplatz verändert. Immer mehr Arbeitnehmer empfinden das hohe Arbeitspensum, den steigenden Zeitdruck und die Angst den Arbeitsplatz zu verlieren, als belastend.¹⁸ In der Studie der TK gaben 70 Prozent der Erwerbstätigen an, dass sie manchmal oder häufig gestresst sind. Acht von zehn Angestellten empfinden zeitweiligen oder dauerhaften Stress.¹⁹ Besonders stressgefährdete Arbeitsplätze kennzeichnen sich durch eine Kombination von hohen quantitativen und/oder qualitativen Anforderungen mit geringen Handlungs- und Entscheidungsspielraum, zuzüglich fehlender sozialer Unterstützung am Arbeitsplatz sowie mangelnder Anerkennung der Arbeitsleistung.²⁰ Am Beispiel einer Mitarbeiterbefragung von 1400 Beschäftigten eines Universitätskrankenhauses zeigten sich welche konkreten Bedingungen und Situationen am Arbeitsplatz als belastend erlebt werden. Die Hohen Verantwortungen und häufige Störungen liegen mit 50 Prozent an oberster Stelle. Darauf folgen unter anderem Zeitdruck, mangelnde Informationen, unklare Anforderungen und Arbeitsbedingungen.²¹

¹⁵ Vgl. Kaluza, 2011: 29

¹⁶ Vgl. Kaluza, 2014: 4-5

¹⁷ Vgl. Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 2013: 10, Internet

¹⁸ Vgl. Kaluza, 2014: 52

¹⁹ Vgl. Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 2013: 7, Internet

²⁰ Vgl. Kaluza, 2011: 31

²¹ Vgl. Kaluza, 2011: 31

Zu den Stressoren am Arbeitsplatz zählen zum einen die äußeren Faktoren wie körperliche Überlastung, Hitze, Lärm, schlechte Beleuchtung oder Geruchsbelästigungen, aber auch Arbeitstempo, kurzer Arbeitstakt, falsche Arbeitshaltung, Schichtarbeit, soziale Isolation und monotone Tätigkeiten. Stressende Arbeitsbedingungen können zugleich körperliche und seelische Krankheiten hervorrufen.²² In der Studie der TK hat sich ergeben, dass 65 Prozent der Befragten sich wegen zu vieler Arbeit im Job belastet fühlen, 62 Prozent wegen Termindruck und Hetze, 40 Prozent wegen Lärm, Hitze und Kälte, 32 Prozent wegen mangelnder Anerkennung, 23 Prozent wegen ständiger Erreichbarkeit und 22 Prozent wegen zu weniger Handlungsspielraum.²³

2.3 Berufsbezogene Belastungen

Der Arbeitsalltag von Erzieherinnen in Kindergärten und Kitas zeichnet sich durch zahlreiche anspruchsvolle Aufgaben aus. Die Tätigkeiten einer Erzieherin sind beispielsweise die Betreuung und Förderung von Kindern unterschiedlicher Altersgruppen mit unterschiedlichen Begabungen und Förderbedarfen, aus unterschiedlichen sozialen Milieus. Des Weiteren sind Erzieherinnen zuständig für die Elternarbeit, Dokumentation, Organisation und Konzepterstellung. All diese Tätigkeiten erfordern ein hohes Maß an Verantwortung und sind mit vielfältigen berufsspezifischen Belastungen verbunden.

Seit mehreren Jahren liegen zahlreiche Studien zu den Arbeitsbelastungen und deren gesundheitlichen Folgen bei Erzieherinnen vor. Einer der ersten Studien in dem Bereich ist die ‚Arbeitsbedingungen für Erzieher/innen – Hohe psychische Belastungen‘ GEW-Studie, welche von dem Hochschullehrer für Psychologie Prof. Dr. Bernd Rudow publiziert wurde, der in den darauffolgenden Jahren noch weitere Forschungen zu diesem Thema durchführte. In dieser empirischen Untersuchung wurden 947 Erzieherinnen befragt und die Ergebnisse dieser Studie legten dar, dass die Arbeit der Erzieherinnen, im Vergleich zu vielen anderen Berufen, überdurchschnittlich hohe psychische Belastungen aufzeigen. 92 Prozent der Befragten gaben an, dass zu viele Arbeitsaufgaben zu erfüllen sind, wobei 72 Prozent sagten, dass die Möglichkeit zur Entspannung im Laufe eines Arbeitstages fehle. 25 Prozent der Befragten gaben an, dass zu viele Kinder in den Gruppen sind und dies sie stark bis sehr stark belastet. Durch die Verhaltensstörungen der Kinder fühlten sich 31 Prozent sehr stark belastet. Des Weiteren sind die Belastungsfaktoren die unzureichende leistungsangemessene Anerkennung, der Lärmpegel, der Zeitdruck und die ungünstige Körperhaltung beim Spielen und Basteln mit den Kindern oder

²² Vgl. Pohl, 2009: 41

²³ Vgl. Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 2013: 18, Internet

durch Heben, Tragen oder Windeln von Kindern. Zusammenfassend zeigte die GEW-Studie zu Arbeitsbelastungen bei Erzieherinnen an Kindertagesstätten, dass die Arbeitsbedingungen für einen großen Teil der Beschäftigten langfristig gesundheitsschädlich sind und durch verschiedene Präventionen diese Bedingungen nach Veränderungen verlangen.²⁴

Eine weitere Studie wurde im Jahr 2013 von der Katho NRW durchgeführt. Die Studie ‚Stressbelastungen bei Erzieherinnen‘ legte fest, dass die mangelhafte Personalausstattung in vielen Einrichtungen die oberste Stressquelle ist. Weitere Stressoren, die bei Erzieherinnen zu Belastungen führen, sind z.B. Lärm, Belastungen durch Elternarbeit oder Dokumentationspflichten. Dazu spielt das Betriebsklima und die Leitung eine zentrale Rolle, welche das Wohlbefinden der Erzieherinnen stark beeinflussen kann. Dazu kann eine Gratifikationskrise entstehen, wenn unrealistische Anforderungen gestellt oder gute Arbeitsleistungen nicht angemessen gewürdigt werden. Dies kann sehr auf die Arbeitsmotivation und die psychische Stabilität von Erzieherinnen wirken. Zudem kann die nichtfunktionierende Zusammenarbeit im Team eine hohe Belastung für eine Erzieherin bedeuten. Darüber hinaus sind die betreuten Kinder mit Disziplinprobleme, die einen zusätzlichen Betreuungs- und Förderungsbedarf aufweisen, belastend. Zusammenfassend wurde festgestellt, dass die Betreuung der Kinder das Risiko für Stress und Burn-out geringer beeinflusst, als die Faktoren wie Betriebsklima, Gruppengröße und personelle Ausstattung.²⁵

2.4 Folgen von Belastungen

Stress hat auch positive Folgen, wie beispielsweise eine Ermöglichung im Stress schnelle Entscheidungen zu treffen. Stress mobilisiert die letzten Kraftreserven, Stress schützt vor Überlastung, indem man bei Stressübermaß eine Pause einlegt und Stress kurbelt die Lernprozesse an. Sofern der Anspannung die notwendige Entspannung und Erholung folgen, bleibt Stress ohne nachteilige Folgen. Doch wenn die Ermüdungssignale nicht beachtet werden und der punktueller Stress zu Dauerstress wird, hat Stress besonders negative Folgen.²⁶ Nach der Studie der TK, bezeichneten nur sieben Prozent, die häufig gestresst sind, ihren Gesundheitszustand als sehr gut.²⁷

²⁴ Vgl. Rudow, 2004: 12-16, Internet

²⁵ Vgl. Jungbauer, 2013: 51-54, Internet

²⁶ Vgl. Litzcke, 2010: 34-35

²⁷ Vgl. Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 2013: 30, Internet

Dauerstress: Durch die wachsende Anspannung und fehlende Entspannung wird die Abwärtsspirale beschleunigt. Sowohl physische als auch psychische Belastungen lösen eine Stressreaktion aus. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Stressreaktionen von außen oder durch eigene Vorstellungen und Gedanken ausgelöst werden. Dauerstress äußert sich durch die Nervosität und durch die innerliche Unruhe, sodass sich die betroffene Person nicht mehr entspannen kann. Somit nehmen die Leistungsfähigkeit und die Kreativität ab, da bei Stress zunächst die geistigen Prozesse leiden. Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Abnahme der Merkfähigkeit zählen zu den Stresswirkungen. Dies führt zu einer Verschlechterung des physischen und psychischen Gesamtzustands. Die betroffene Person wird aggressiver, ängstlicher und zudem passiver.²⁸

Krankheiten: Bei einer Stressreaktion steigt die Pulsfrequenz, der Gefäßwiderstand erhöht sich, somit steigt der Blutdruck. Bei vorübergehender Reaktion ist dies unbedenklich. Doch bei ausbleibender Entspannung kann dies zu blutdrucksteigernde Kreislaufreaktion und des Weiteren zur Hypertonie (Bluthochdruck) führen. Hypertonie ist eine Ursache der Gefäßverkalkung, welches zu einer schlechten Blutversorgung der Organe führt. Bei einem zu hohen Blutdruck steigt das Herzinfarkt oder Schlaganfall Risiko. Stress steht nicht an erster Stelle, aber beeinflusst die anderen Risikofaktoren wie das Rauchen, Bluthochdruck, Essverhalten und Übergewicht.²⁹ Nach Fischer beeinflussen arbeitsbezogene psychosoziale Stressoren die Risikofaktoren erheblich.³⁰

Wobei akuter Stress Teile des Immunsystems kurzfristig fördert, schwächt Dauerstress das Immunsystem. Somit kommt es häufiger zu Infekten, sodass sich das Risiko, an Krebs zu erkranken erhöht, weil die körpereigenen Reparaturmechanismen nicht mehr wirksam arbeiten können. Des Weiteren steht chronischer Stress in indirektem Verhältnis zu den Krankheiten wie Hauterkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Erkrankung des Skeletts und der Gelenke, Depressionen und kann zu über Stunden bis hin zu Wochen dauernde Kopfschmerzen, durch stressbedingte Anspannung, führen.³¹

Die TK Studie stellte fest, dass knapp ein Drittel der Menschen in Deutschland wegen chronischer Krankheiten regelmäßig in ärztlicher Behandlung sind. Jeder fünfte Berufstätige in Deutschland unter Beschwerden wie Diabetes, Herz-Kreislaufprobleme oder

²⁸ Vgl. Litzcke, 2010: 35

²⁹ Vgl. Litzcke, 2010: 46-50

³⁰ Vgl. Fischer, 2003, zit. nach Litzcke, 2010: 48

³¹ Vgl. Litzcke, 2010: 46-50

Asthma leidet. Darüber hinaus leidet ein großer Teil der Deutschen unter verschiedenen Beschwerden wie Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden.³²

Das Burnout-Syndrom: Unter dem Begriff Burnout versteht man einen andauernden und schweren Erschöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion mit körperlichen und seelischen Beschwerden. Beim Burnout fühlt sich die Person erschöpft und leer. Sie empfindet ihre Arbeit als sinn- und nutzlos und zieht sich von Menschen zurück. Inzwischen sind Burnout-Symptome bei Angehörigen Berufe wie Polizisten, Manager, Journalisten, Lehrer und viele Weitere zu sehen.³³ Ist der Körper bei der letzten Stressphase angelangt, spricht man von einem Adaptationssyndrom. Dies ist das Resultat von chronischem Stress und entspricht in vielen den beobachtbaren körperlichen Anzeichen von Burnout. Somit können die Burnout-Symptome mit den Ergebnissen der Stressforschung erklärt werden. Für die Entstehung des Burnout-Syndroms spielt das subjektive Erleben eine zentrale Rolle. Demeroutis Studie zeigte, dass sowohl die subjektiven, als auch die objektiven Arbeitsbedingungen zum Burnout beitragen.³⁴ Wenn ein Mensch seine Umwelt zu oft oder zu intensiv als bedrohlich empfindet und seine wichtigen Bedürfnisse dauerhaft nicht befriedigen kann, resultiert daraus Dauerstress.³⁵ Und wenn Dauerstress nicht rechtzeitig bewältigt wird, kann dies zu einem Burnout führen.³⁶

2.5 Berufsbezogene Belastungsfolgen

Im Rahmen der Fragebogenstudie der KathHO NRW Stressbelastungen bei Erzieherinnen wurde erforscht inwieweit Erzieherinnen von beruflichen Stress betroffen sind und, ob sie ein erhöhtes Risiko für stressbedingte Störungen wie psychische und psychosomatische Beschwerden, insbesondere zum Burnout neigen. Die Ergebnisse stellten deutlich überdurchschnittliche Werte dar, insbesondere die Werte der für die Verdachtsdiagnose Burnout. Die Studie legte fest, dass doppelt so viele Erzieherinnen ein deutlich erhöhtes Stressniveau aufweisen, im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung. Ein Fünftel (18,9 Prozent) der Befragten sollen unter starkem bis sehr starken beruflichen Stressbelastungen leiden und somit werden sie als Hochrisiko-Gruppe für Burnout angesehen.

³² Vgl. Techniker Krankenkasse, 2013: 32-33, Internet

³³ Vgl. Kaluza, 2014: 39-40

³⁴ Vgl. Demeroutis, 1999 zit. nach Litzcke, 2010: 155-156

³⁵ Vgl. Litzcke, 2010: 155-157

³⁶ Vgl. Litzcke, 2010: 155-157

Zusammenfassend ist zu sagen, dass arbeitsbezogene Stressbelastungen unter Erzieherinnen sehr weit verbreitet sind. 14,6 Prozent der Befragten gaben an, dass sie unter deutlichen bis starken psychischen Beschwerden leiden, wie beispielsweise Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, verminderter Entspannungsfähigkeit bzw. erhöhter Anspannung ausgesetzt sind. In der Analyse zeigte sich, dass die Arbeitsbedingungen und das Betriebsklima sehr wichtige Determinanten der Mitarbeiterzufriedenheit und der Mitarbeitergesundheit sind.³⁷

2.6 Belastungsbewältigung durch Stressmanagement

In diesem Abschnitt werden die drei Hauptansatzpunkte und drei Hauptsäulen der individuellen Belastungsbewältigung erläutert.



Abbildung 2: "Individuelles Stressmanagement"

Die Bewältigungsmethoden dienen dazu, um bereits eingetretene seelische und körperliche Stressreaktionen unter Kontrolle zu halten und belastende Anforderungen abzubauen, sie zu verändern, zu verringern oder komplett zu vermeiden sowie die eigene Einstellungen und Bewertungen zu überprüfen und zu verändern. Ein erfolgreiches

³⁷ Vgl. Jungbauer, 2013: 51-54, Internet

Stressmanagement steht für einen gesunden Umgang mit den von außen gesetzten und selbst gestellten Anforderungen. Doch wie die Entstehung von Stress individuell ist, ist auch der Erfolg der jeweiligen Strategie des Stressmanagements individuell.³⁸

Der Ansatzpunkt beim instrumentellen Stressmanagement sind die Stressoren. Das instrumentelle Stressmanagement setzt sowohl an den Rahmenbedingungen eines Arbeitsplatzes als auch an das private Leben an, mit dem Ziel vorhandene Stressoren zu reduzieren, ganz abzubauen oder ihre Entstehung zu unterbinden. Das kann durch Umorganisieren des Arbeitsplatzes oder durch Veränderung von Arbeitsabläufen oder Organisationsstrukturen geschehen. Beispiele für das instrumentelle Stressmanagement sind unter anderem Information suchen, Arbeitsaufgaben delegieren, Nein sagen, Prioritäten setzen, Arbeitsaufgaben gezielt strukturieren und sich fort- und weiterbilden. Für die Bewältigung der jeweiligen Anforderungen erfordert das instrumentelle Stressmanagement Sachkompetenz, sozial-kommunikative Kompetenzen und Selbstmanagementkompetenz, das bedeutet die Fähigkeit zu einem eigengesteuerten und zielgerichteten Handeln.³⁹

Beim mentalen Stressmanagement liegt der Ansatzpunkt bei den persönlichen Stressverstärkern, also bei den stressverschärfenden persönlichen Motiven, Einstellungen und Denkmustern. Ziel ist es, selbstkritisch den eigenen stresserzeugenden oder verschärfenden Einstellungen, Bewertungen und gedanklicher Muster bewusst zu werden und diese etappenweise zu verändern und durch förderliche Gedanken und Einstellungen aufzuheben. Erklärende Beispiele für ein mentales Stressmanagement sind, perfektionistische Leistungsansprüche kritisch zu überprüfen und die eigenen Leistungsgrenzen zu akzeptieren lernen. Des Weiteren Schwierigkeiten als Herausforderung zu sehen, anstatt als eine Bedrohung. Oder sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren und somit mehr innere Distanz wahren. Darüber hinaus sich des positiv Gelungenen bewusst werden und dafür Dankbarkeit empfinden. Ein weiteres Beispiel wäre, nicht an unangenehmen Gefühlen von Verletzungen anhaften, sondern stattdessen loslassen und das Vergeben lernen.⁴⁰ Kurzfassend befasst sich das mentale Stressmanagement mit Einstellungsänderungen, positive Selbstinstruktionen, Relativieren und Distanzieren und Sinngebung.

³⁸ Vgl. Kaluza, 2014: 86

³⁹ Vgl. Kaluza, 2011: 50-52

⁴⁰ Vgl. Kaluza, 2014: 87-89

Das regenerative Stressmanagement steht für die Regulierung und die Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion. Bei der reaktionsorientierten Bewältigung geht es um alle Versuche, unlustbetonte Stresseemotionen wie Angst, Ärger, Kränkung und den mit diesen physiologischen Spannungszustand positiv zu beeinflussen. Dies geschieht meistens im Sinne einer Intensitätsverringering. Die Bewältigungsversuche unterscheiden sich zwischen kurzfristigen und langfristigen Stressbewältigung. Wobei die kurzfristige Stressbewältigung auf die vorübergehende Erleichterung und Entspannung durch die Dämpfung einer akuten Stressreaktion abzielt, steht die langfristige Bewältigung für langandauernde Bemühungen, die die regelmäßige Erholung und Entspannung erfordern. Die kurzfristige, auch kurzfristige palliative Stressbewältigung genannt, sind beispielsweise Ablenkungen durch das Fernsehen, Abreagieren durch körperliche Aktivität, sich kurz entspannen, bewusst ausatmen, entlastende Gespräche führen und sich selbst etwas Gutes tun. Typische Beispiele für eine langfristige regenerative Stressbewältigung sind einem Hobby nachgehen, Sport treiben, Freundschaften sowie soziales Netzwerk pflegen und die regelmäßige Durchführung von Entspannungsübungen.⁴¹

2.7 Berufsbezogene Gesundheitspräventionen

In der Publikation ‚Die gesunde Arbeit, Arbeitsgestaltung, Arbeitsorganisation und Personalführung‘ teilt Prof. Dr. rer. nat. habil. Bernd Rudow die Maßnahmen für die Prävention und Gesundheitsförderung bei Pädagogen in drei Ansätze: Organisation, Arbeitstätigkeit und die Person.⁴²

Wobei sich die Organisation und Arbeitstätigkeit auf die Verhältnisprävention beziehen, bezieht sich die Person auf die gesundheitsbezogene Veränderungen der Arbeitssituation. Die personenbezogenen Maßnahmen umfassen die Bereiche wie z.B. Stressbewältigung durch Entspannung, Konflikt- und Zeitmanagement, soziale Kompetenz, pädagogische Kompetenz und das körper- und bewegungsgerechtes Arbeiten. Prof. Dr. rer. nat. habil. Bernd Rudow deutet in seiner Publikation als personenbezogene Maßnahmen auf die Progressive Relaxation und auf das Autogene Training, zur Belastungsbewältigung bei den Pädagogen.⁴³

⁴¹ Vgl. Kaluza, 2011: 52

⁴² Vgl. Rudow, 2011: 3-5, Internet

⁴³ Vgl. Rudow, 2011: 3-5, Internet



Abbildung 3: "Präventionen und Gesundheitsförderung bei Pädagogen"

2.8 Begriffserklärung Entspannung

Entspannung hilft dem Körper von psychischer sowie physischer Anspannung unter akutem oder auch chronischem Stress herunterzukommen. Somit wird die innere Balance gefördert und das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen verbessert. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Entspannung. Sie unterscheiden sich zwischen den passiven Entspannungsmethoden und den aktiven Entspannungsmethoden bzw. –techniken.⁴⁴ Die Tätigkeiten des Alltags können eine entspannende Wirkung haben wie beispielsweise Musikhören, Spaziergehen, Joggen, Baden, Träumen, Tanzen, Lesen, Fernsehen oder einfach mal nichts tun. All diese Tätigkeiten sind passive Methoden, die zur Entspannung dienen, da sie Zufriedenheitserlebnisse schaffen.⁴⁵ Darüber hinaus gibt es jedoch zahlreiche aktive Entspannungsverfahren, die gezielt und systematisch auf den Organismus wirken und am Arbeitsplatz, sowohl beim akuten Bedarf als auch für eine nachhaltige Wirkung, durchzuführen sind.⁴⁶

⁴⁴ Vgl. Wagner-Link, 2013: 24, Internet

⁴⁵ Vgl. Wagner-Link, 2013: 24, Internet

⁴⁶ Vgl. Wagner-Link, 2013: 24, Internet

2.9 Zwischenfazit

Wie durch die Studie der Techniker Krankenkasse erfasst, leidet mehr als die Hälfte der Bevölkerung an stressbedingten Beschwerden.⁴⁷ Darüber hinaus, wurde festgestellt, dass der Stressfaktor im Berufsleben eine zentrale Rolle spielt und der arbeitsbedingter Stress zu den größten Bedrohungen für das Wohlbefinden der Beschäftigten gehört.⁴⁸ Welche die Folgen verschiedener Krankheiten wie beispielsweise Schlafstörungen, Depressionen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen bis hin zum Burnout, mit sich bringt. Immer mehr Erwerbstätige leiden unter Stress, haben keine Zeit und hetzen von einer Aktivität zu nächsten. Sogar die Freizeit mancher bleibt vom Stress nicht verschont und der Ruhestand wird eher zu einem Unruhestand. Im Rahmen der Fragebogenstudie der KatHO NWR wurden überdurchschnittliche Werte für die Verdachtsdiagnose Burnout bei Erzieherinnen festgestellt und zusätzlich ein deutlich hohes Stressniveau im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung. Die Ergebnisse solcher Stressforschungen zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Belastungen machen deutlich, dass für eine wirksame Prävention stressbedingter Gesundheitsrisiken neben der Förderung individueller Bewältigungskompetenzen auch strukturelle Maßnahmen, die auf eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitsaufgaben und –abläufen sowie von organisationalen und sozial-kommunikativen Bedingungen am Arbeitsplatz abzielen, erforderlich sind.⁴⁹

Fortlaufend diesem Kapitel werden diverse Entspannungsmöglichkeiten, welche auch unter den kurzfristigen und den langfristigen regenerativen Stressbewältigungsmaßnahmen fallen und in der heutigen Gesellschaft für die Regeneration der Menschen eine wichtige Rolle spielen, aufgeführt.

⁴⁷ Vgl. Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 2013: 4, Internet

⁴⁸ Vgl. Kaluza, 2014: 4-5

⁴⁹ Vgl. Kaluza, 2011: 32

3 Passive Entspannungsmethoden

Die folgenden passiven Entspannungsmethoden gehören zu den unsystematischen Entspannungsmöglichkeiten, die ein Zufriedenheitsgefühl erschaffen.

3.1 Powernap

Powernap steht für einen kurzen Mittagsschlaf von zehn bis 30 Minuten, der für die Regeneration, Vitalität und Energie am Nachmittag sorgt. Die Körpertemperatur sinkt gegen 14 Uhr wie in der Nacht ab und der Körper stellt sich auf ein Schlaf ein. Entwicklungsgeschichtlich ist der Powernap sehr sinnvoll, gerade zur Mittagszeit. Die positiven Wirkungen eines Mittagsschlafes sind auch wissenschaftlich bewiesen.⁵⁰ Allerdings führt eine längere Schlafdauer als 30 Minuten zu einer Müdigkeit und Erschöpfung für den Rest des Tages. Jedoch ist es in der heutigen Arbeitsalltag schwer, am Arbeitsplatz solch einen Mittagsschlaf zu integrieren. Dies könnte möglicherweise nur in den Firmen, die einen firmeneigenen Relaxationsbereich zur Verfügung haben, geschehen.

3.2 Pausen einlegen

In einem Arbeitsalltag ist es sehr wichtig bewusst regelmäßige Pausen einzulegen. Denn Pausen regenerieren den Geist und schärfen die Sinne. Somit wird die Leistungsfähigkeit gesteigert. Dies kann am besten in einer stressfreien Zone geschehen. Denn meistens führen solche Orte zu einem besseren Gefühl und lassen eine Erleichterung spüren. Solcher Ort kann sogar am Arbeitsplatz sein, beispielsweise ein abgetrennter Bereich oder ein Entspannungsraum. Jedoch sollte die stressfreie Zone wirklich vom Stress entfernt sein und für eine kurze Zeit um abzuschalten genutzt werden. Dieser Bereich sollte am besten einmal täglich genutzt werden, wenn z.B. der Arbeitsdruck zu hoch wird. Darüber hinaus sollte darauf geachtet werden, dass auch im Alltagsleben genug Pausen eingebaut werden, beispielsweise durch einen Kinobesuch, ein schönes Essen mit Freunden oder einer Massage. Als diese Tätigkeiten führen zu einem Zufriedenheitsgefühl und schaffen mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.⁵¹

⁵⁰ Vgl. Forster, 2012: 62

⁵¹ Vgl. Forster, 2012: 68

3.3 Sozialer Rückhalt

Menschen mit intakten sozialen Beziehungen sind glücklicher und psychisch stabiler gegenüber den vereinsamten Personen. Studien zeigen deutlich, dass solche Personen weniger an Depressionen, Erkältungen und andere Erkrankungen leiden.⁵² Zu den sozialen Netzen gehören Familie, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen etc., sie sorgen für Anerkennung, Sicherheit und Ausgeglichenheit. Deshalb ist es heutzutage sehr wichtig, sich um das eigene soziale Netz zu kümmern. Doch dies kostet einiges an Mühe, Energie und Organisationstalent. Gemeinsames Erleben, emotionale Nähe, sich regelmäßig melden, Geburtstage nicht vergessen, Offenheit und Toleranz und Ehrlichkeit sind einige Aktivitäten, die zu einem erfolgreichen sozialen Netz führen.⁵³

3.4 Nichts tun

Ein Beispiel für das Nichts tun könnte sein, dass ein beliebiger Tag im Quartal ausgewählt wird und bewusst an dem Tag nichts getan, geplant oder erledigt wird. Wichtig ist dabei wirklich nichts zu tun, welches zur Anstrengung sorgt. Zum Beispiel könnte der Tag nach einem gemütlichem Ausschlafen so gestaltet werden, dass das Frühstück länger als sonst dauert und genossen wird, gelesen wird oder eine entspannende Unternehmung wie ein Spaziergang zum Abschalten gemacht wird. Solch ein Tag wird den Körper regenerieren und lädt dem Körper erneute Energie.⁵⁴

3.5 Musik hören

Die Musik scheint für jeden Menschen eine wichtige Rolle zu spielen. Denn sobald ein Lieblingslied der Person spielt, steigt die Stimmung und es geht demjenigen besser. Die Musik kann auch bei Stresssituationen angewendet werden. Beispielsweise empfiehlt der Linzer Universitätsdozent und Psychologe Rainer Holzinger seinen Stresspatienten bestimmte Kompositionen, die für Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen. Die therapeutische Kraft der Musik ist ein fester Bestandteil seiner Arbeit. Er nennt zwei Prinzipien die bei der Auswahl der Musik beachtet werden müssen. Zum einen das Iso-Prinzip behandelt Gleiches mit Gleichem, das bedeutet die Musik entspricht der Stimmungslage der Person und zum anderen das Kontrast-Prinzip, wobei der angespannte Patient etwas

⁵² Vgl. Forster, 2012: 71

⁵³ Vgl. Forster, 2012: 71-77

⁵⁴ Vgl. Forster, 2012: 77-78

Entspanntes zum Hören bekommt. Der Effekt soll auf das vegetative Nervensystem beruhen.⁵⁵ Des Weiteren ergab die Studie von Valorie Salimpoor et al., welche in der Zeitschrift *Nature Neuroscience* veröffentlicht wurde, dass die Musik im Belohnungssystem des Körpers wirkt und Stress schwinden lässt. Bei der Forschung wurden die Hirnaktivitäten aufgezeichnet und es stellte sich heraus, dass die gern gehörte Musik im Gehirn das Glückshormon Dopamin freisetzt. Das bedeutet, dass die Person sich beim Hören entspannter und stressfrei fühlt.⁵⁶ Über die positiven Wirkungen der Musik sind mehrere Studien vorzufinden. Hier kann die Aussage getroffen werden, dass die Musik am Arbeitsplatz, wenn die Möglichkeit besteht, zur Stressminderung genutzt werden sollte. Viele Unternehmen ermöglichen sogar dies deren Mitarbeiter, die beispielsweise den ganzen Tag am Schreibtisch verbringen. Allerdings bei den Beruf der Erzieherinnen bietet sich das während der Arbeitszeit schlecht an, da sie sich hauptsächlich in Kontakt mit den Kindern befinden.

3.6 Zwischenfazit

All diese Tätigkeiten bilden die Basis zur Entspannung und können je nach Gelegenheit durchgeführt werden. Allerdings bieten sich bestimmte passive Methoden wie beispielsweise Lesen, Spazieren gehen, Baden, Träumen etc. für die Durchführung am Arbeitsplatz nicht an. Zu dem liegen Studien vor, bei denen die aktiven und passiven Entspannungsverfahren verglichen werden und die Ergebnisse der aktiven Methoden deutlich effektiver sind. Beispielsweise die Studie des *Journals of Hypertension*. Bei der Studie wurden 70 Patienten, die unter chronischen Stress leiden untersucht und die Ergebnisse der Studie legten dar, dass die Patienten, welche die aktiven Entspannungsmethoden durchführten, stärker profitierten, als die Patienten, welche die passiven Entspannungsmethoden durchführten. Sowohl das subjektive Empfinden als auch die objektiven Messergebnisse stellten einen positiveren Wert fest.⁵⁷ Somit ist zu vermuten, dass aktive Entspannungsmethoden wirksamer sind als passive Entspannungsmethoden. Jedoch um eine wissenschaftliche Aussage zu treffen, sollte dies durch mehrere Studien bestätigt werden.

⁵⁵ Vgl. Stellflug, 2009: 98

⁵⁶ Vgl. Salimpoor et al., 2011: 257-262, Internet

⁵⁷ Vgl. Lucini et al., 2009: 2421-2428, Internet

4 Aktive Entspannungsmethoden

Die folgenden Entspannungsmethoden sind systematische Entspannungsverfahren, die keine besonderen Vorerfahrungen, beispielsweise durch einen Kurs erfordern. Sie dienen für die Entspannung bei einem akuten Bedarf und können in sehr kurzer Zeit für Gelassenheit und Wohlbefinden sorgen. Die weiteren Wirkungen, werden in den jeweiligen Abschnitten aufgeführt.

4.1 Atemübungen

Die Atemübungen dienen hervorragend zur Entspannung am Arbeitsplatz und sind damit sehr gut zum Stressabbau geeignet. Die Übungen erschaffen in kurzer Zeit Entspannung und können auch als Vorbereitung für verschiedene Entspannungstechniken, beispielsweise bei Meditation, Autogenes Training und Yoga, dienen. Die klassischen drei Atemübungen sind das Zählen der Atmung, die verzögerte Ausatmung und die Atemübung Anspannung und Entspannung.⁵⁸ Die Durchführung von Atemzüge zählen ist ein sehr einfacher Prozess. Die Atemzüge werden von eins bis zehn gezählt und dann wieder von vorne begonnen. Die Einatmung sollte durch die Nase erfolgen und die Ausatmung durch den Mund.⁵⁹ Bei der verzögerten Ausatmung wird etwa doppelt so lang ausgeatmet als eingeatmet. Beispielsweise wenn etwa fünf Sekunden eingeatmet wird, sollte die Ausatmung etwa zehn Sekunden dauern.⁶⁰ Bei der Atemübung Anspannung und Entspannung werden, während langsam eingeatmet wird, so viele Muskeln wie möglich angespannt. Daraufhin wird die Luft kurz angehalten und dann langsam ausgeatmet, wobei sich alle Muskeln wieder entspannen.⁶¹ Die regelmäßig durchgeführten Atemübungen haben eine bedeutsame Wirkung auf verschiedene gesundheitliche Ebenen wie beispielsweise die Verringerung des Stresshormons Kortisol, des Milchsäurespiegels im Blut und des Cholesterinspiegels. Somit dienen sie als ein ideales Steuerungsmittel für das vegetative Nervensystem.⁶² Des Weiteren finden positive Effekte bei Atembeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, aber auch bei Verringerung von Ängsten.⁶³ Das Zählen der Atmung dient zur Ablenkung von belastenden und kräftezehrenden Themen, sodass die Konzentration nur auf den Atem gelenkt wird. Somit wird der Organismus von

⁵⁸ Vgl. AOK Die Gesundheitskasse, 2015, Internet

⁵⁹ Vgl. Sonntag, 2009: 29-30

⁶⁰ Vgl. Sonntag, 2009: 30-31

⁶¹ Vgl. AOK Die Gesundheitskasse, 2015, Internet

⁶² Vgl. Forster, 2012: 54

⁶³ Vgl. Schmid, 2013: 41

den bedrückenden Fragen gelöst und hat die Chance sich zu erholen und darüber hinaus neue Kraft zu sammeln.⁶⁴ Bei der verzögerten Ausatmung, die auch protrahierte Ausatmung (PT) genannt wird, handelt es sich um eine schnellere Entspannung und zudem um einen Angstabbau und um eine Verringerung der Stressreaktionen. Diese Übung schenkt innere Harmonie und Ausgeglichenheit. Die verzögerte Ausatmung lässt sich auch in akuten Stressphasen erfolgreich einsetzen.⁶⁵ Bei der An- und Entspannungsübung werden beim Anspannen der Muskeln Blut in die Gefäße gepumpt, was zur Folge hat, dass sich die Gefäße beim Entspannen erweitern, sodass mehr Blut fließen kann. Dabei entsteht das Gefühl einer wohligen Wärme und angenehmen Schwere.⁶⁶ Diese Atemübungen schaffen in einem sehr kurzen Zeitfenster Gelassenheit und eignen sich, durch die einfache Durchführung, sehr gut für die Belastungsbewältigung am Arbeitsplatz.

Allerdings gibt es hierzu nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen. Eine kleine qualitativ hochwertige Studie mit Rückenschmerzpatienten zur Atemtherapie, lässt vermuten, dass sich neue Einsichten hinsichtlich des Zusammenhanges zwischen Stress und Rückenschmerz gewinnen.⁶⁷ Jedoch um eine wissenschaftliche Aussage zur Wirkung der Atemübungen machen zu können, sind weitere Studien erforderlich.

4.2 Isometrischer Schnell-Check

Diese Übung ist dann durchzuführen, wenn der Körper Gelassenheit, Konzentration und Energie braucht. Dazu muss sich die Person aufrecht und locker hinstellen. Die Füße sollten einen guten Kontakt zum Boden haben und die Schulterpartie entspannt sein. Die Anspannungen während den Übungen sollten etwa zwei Sekunden dauern. Zunächst sollte sich für zwei Sekunden auf die Zehen gestellt und anschließend die Füße wieder flach auf den Boden abgerollt werden. Gleich darauf sollte der linke Zeh soweit wie möglich nach oben gezogen werden, während die Ferse am Boden bleibt. Daraufhin sollte die Ausgangstellung wieder eingenommen werden und das gleich mit dem linken Fuß durchgeführt werden. Als nächstes wird das gebeugte Knie des linken Beins mit der linken Hand in Richtung Brust gezogen. Währenddessen ist eine Stützung mit der freien Hand möglich. Dann wird das Bein wieder abgestellt. Diese Übung wird mit dem rechten Bein auch durchgeführt und anschließend wird die Ausgangshaltung eingenommen. Der

⁶⁴ Vgl. Sonntag, 2009: 29-30

⁶⁵ Vgl. Sonntag, 2009: 30-31

⁶⁶ Vgl. AOK Die Gesundheitskasse, 2015, Internet

⁶⁷ Vgl. Schiller, 2012, Internet

Isometrischer Schnell-Check kann in wenigen Minuten helfen, wieder entspannt, munter und leistungsfähig am Arbeitsplatz zu sein, sei es ein Beruf am Schreibtisch, eine Person die stundenlang hinterm Lenkrad sitzt oder eine Verkäuferin die von morgens bis abends auf den Beinen steht. Sie trainiert die körperliche Beweglichkeit und stärkt die Gesundheit. Darüber hinaus stärkt sie die Konzentrationsfähigkeit und schenkt dem Körper mehr Gelassenheit und Energie.⁶⁸ Durch die kurze Durchführungsdauer eignet sich diese Übung sehr gut für die Entspannung bei akutem Bedarf am Arbeitsplatz, sowohl für eine Erzieherin, als auch für andere Berufsfelder.

4.3 Partielle Muskelentspannung

Die Partielle Muskelentspannung ist von der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson abgeleitet worden. Bei allen Übungen werden die Muskeln etwa 60 bis 80 Prozent angespannt, ohne dass sie schmerzen. Die Atmung bleibt ganz normal und die Anspannungen sollten immer etwa bei 5 Sekunden auf dem Niveau gehalten werden, daraufhin erfolgt die Entspannung.

- 1) Armmuskel: Die Hände werden zu Fäusten geschlossen und zur gleichen Zeit die Unterarme angespannt.
- 2) Beinmuskeln: Die Ober- und Unterschenkel werden gleichzeitig angespannt.
- 3) Schultermuskeln. Die Schultern werden in Richtung Ohren gezogen und der Kopf leicht nach hinten gedrückt.
- 4) Halsmuskeln: Der Kopf wird erstmal soweit wie möglich nach links gedreht, dann nach der Entspannung nach rechts.
- 5) Gesäßmuskeln: Bei dieser Übung werden die Gesäßmuskeln angespannt und anschließend entspannt.

Die Partielle Muskelentspannung kann in vielen Alltagssituationen, sowie am Arbeitsplatz eingesetzt werden. Sie schafft in sehr kurzer Zeit eine Gelassenheit und fördert die Konzentrationsfähigkeit.⁶⁹

⁶⁸ Vgl. Sonntag, 2009: 17-20

⁶⁹ Vgl. Sonntag, 2009: 20

4.4 Muskel-Kurzentspannung

Diese Übung kann sowohl im Liegen, als auch im Sitzen durchgeführt werden. Alle folgenden Muskeln werden rasch hintereinander, am besten gleichzeitig, aber nicht ruckartig angespannt. Die Übung beginnt, in dem ein Katzenbuckel gemacht wird, der Kopf Richtung Brust gedrückt wird, die Arme angewinkelt vor der Brust gekreuzt werden, die Brustmuskeln angespannt, Schultern hochgezogen, Rückenmuskeln angespannt, die Beine bis unters Kinn angezogen, der Bauch muss nach außen gedrückt, das Gesäß und die Gesichtsmuskeln angespannt werden. Während normal weitergeatmet wird, wird die Spannung etwa fünf Sekunden angehalten. Nach den fünf Sekunden wird die Spannung gelöst und die Entspannung genossen. Die Muskel-Kurzentspannung ist auch von der PR nach Jacobson abgeleitet und schenkt in kurzer Zeit eine deutlich spürbare körperliche und geistig-seelische Entspannung. Sie hat als Sekundentechnik tiefgreifende Wirkungen und führt zu innerer Ruhe bei gleichzeitiger Aktivierung, zu Gelassenheit und zugleich kraftvoller Dynamik.⁷⁰

4.5 Zwischenfazit

Wegen der kurzen Durchführungsdauer und keiner erforderlichen Vorerfahrung und Hilfsmitteln können die aufgeführten Entspannungsmöglichkeiten sehr gut in einem Arbeitsalltag, sowohl von Erzieherinnen als auch von anderen Berufstätigen, integriert werden. Diese Entspannungsübungen kann eine Erzieherin auch problemlos mit den Kindern in der Kindergartenstätte durchführen. Durch solche systematische Entspannungsmethoden, kann schnell eine Gelassenheit und Wohlbefinden hervorgerufen werden. Somit wird die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz gefördert. Allerdings haben diese Kurzübungen meistens keine nachhaltige Wirkung. Für eine nachhaltige Wirkung sollte sich eher eine Entspannungstechnik angeeignet und diese regelmäßig durchgeführt werden.

⁷⁰ Vgl. Sonntag, 2009: 21

5 Aktive Entspannungstechniken

Nachdem festgestellt wurde, dass zur Erlangung einer nachhaltigen Wirkung eine Entspannungstechnik erlernt und regelmäßig durchgeführt werden sollte, werden in diesem Kapitel diverse Entspannungstechniken näher erläutert, die sich für die Praktizierung am Arbeitsplatz eignen.

Zunächst werden auf die Grundvoraussetzungen und die allgemeinen Wirkungen der Trainingsmethoden eingegangen. Die speziellen Wirkungen der jeweiligen Methoden werden anhand Literatur unter den jeweiligen Methoden beschrieben und die wissenschaftlich erforschten Methoden durch Studien belegt.

Im Sinne einer bio-psycho-sozialen Betrachtung wirkt Stress auf die körperliche, psychische und soziale Ebene.⁷¹ Die folgenden Entspannungstechniken setzen auf diese genannten Ebenen an.

5.1 Grundvoraussetzungen

Um bei allen Entspannungstechniken positive Effekte zu erlangen, sollten zunächst auf die Grundvoraussetzungen geachtet werden. Die Entspannungstechniken sind an jedem beliebigen Ort durchzuführen beispielsweise zu Hause, im Flugzeug oder am Arbeitsplatz. Jedoch sollte darauf geachtet werden, dass während dem Praktizieren der Übungen keine Störungen durch Personen oder Telefonate zu Stande kommen.⁷² Deswegen eignet es sich für einen Berufstätigen, der diese Übungen am Arbeitsplatz durchführen möchte, sich in einem ruhigen Raum zurückzuziehen oder sie am besten in der Mittagspause durchzuführen, um die Störungen komplett auszuschließen. Des Weiteren können alle Übungen im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Das Wichtigste dabei ist es, dass die Person sich dabei wohlfühlt. Für die Sitzposition sollte eher ein bequemer Sessel oder ein Bürostuhl gewählt werden. Dabei sollten grundsätzlich die Füße auf dem Boden stehen. Es besteht auch die Möglichkeiten die Übungen in einem Schneidersitz oder Lotussitz auf einem Kissen durchzuführen.⁷³ Dies kann die Person nach Gegebenheiten und eigenen Vorlieben selber entscheiden. Der Zeitpunkt der Durchführung ist auch jedem selbst überlassen. Wichtig ist nur, dass die Person sich während dem Prak-

⁷¹ Vgl. Schmid, 2013: 38

⁷² Vgl. Forster, 2012: 41

⁷³ Vgl. Forster, 2012: 40

tizieren nicht unter Zeitdruck fühlen darf. Jedoch wenn die Übung täglich zu einem bestimmten Termin durchgeführt wird, kann sie einfacher in den Arbeitsleben integriert werden und kann somit zu einem normalen Programmpunkt am Tage werden. Es gibt grundsätzlich keine Kleidungs Vorschriften, allerdings ist es vorteilhafter vor dem Praktizieren den Gürtel zu lockern und die Gegenstände wie Uhren und Schmuck abzulegen.⁷⁴ Keine Übung sollte abrupt beendet werden. Vorteilhaft ist es, die Augen langsam zu öffnen und noch ein paar Minuten nachzuspüren. Um wieder aktiv zu werden und einen Wachzustand zu erlangen, können die Arme und Beine gestreckt und ein paar Mal tief durchgeatmet werden.⁷⁵

5.2 Allgemeine Wirkungen

Die Entspannungsübungen wirken auf verschiedenen Ebenen, wie die körperliche, psychische und die soziale Ebene. Doch sie zeigen darüber hinaus noch weitere positive Wirkungen, wie beispielsweise Verringerung von Anspannung und Aktivierung, mehr Ruhe und Wohlbefinden, Veränderung der Gedanken, bessere Körperwahrnehmung, und Förderung der Kontrollüberzeugung, sodass Stress oder Schmerz selber bewältigt werden kann.⁷⁶ Durch die verbesserte Körperwahrnehmung führt es zu einer Verbesserung des Stressmanagements und des Selbstmanagement bei Krankheiten. Denn die Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper können klarer wahrgenommen werden und dadurch ein verbessertes Verständnis von Beschwerden und Krankheiten bewirken.

Wirkungen auf die körperliche Ebene:

Während sich der Körper entspannt, wird das vegetative Nervensystem auf Erholung und Regeneration umgeschaltet. Dadurch wird die Aktivität des Sympathicus (Leistungsbringer) reduziert und die Aktivität des Parasympathicus (Erholer) gesteigert. Somit wird die Ausschüttung von Stresshormonen deutlich vermindert. Darüber hinaus ist die Kampf-Flucht-Reaktion nicht erforderlich und der Körper kann ganz entspannt bleiben. Des Weiteren wird die Atmung langsamer und die Brustkorbatmung geht in die Bauchatmung hinüber. Weitere Effekte auf den Körper sind, die Senkung der Herzfrequenz, die Reduktion des Blutdrucks und die Förderung der Durchblutung des gesamten Organismus, sodass die Hände und Füße wärmer werden. Durch die Entspannung der Muskeln wird die Lockerung besonders im Kopf-, Schulter- und Rückenbereich und in den

⁷⁴ Vgl. Forster, 2012: 42

⁷⁵ Vgl. Forster, 2012: 43

⁷⁶ Vgl. Schmid, 2013: 39

Armen spürbar. Zusätzlich wird auch die Verdauung durch Entspannungstraining positiv beeinflusst.⁷⁷

Wirkungen auf die psychische Ebene:

Durch die Entspannung werden die Gedanken ruhiger und es wird ein Wachzustand hergestellt. Darüber hinaus wird durch Entspannung die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Der Mensch fühlt sich zunehmend gelassener, zufriedener und wohler. Des Weiteren kann das Selbstvertrauen, die Selbstkompetenz und die Belastbarkeit erhöht werden.⁷⁸

Wirkungen auf die Verhaltens- und Sozialbeziehungsebene:

Die Entspannungstechniken haben auch positive Wirkungen auf die Verhaltens- und Sozialbeziehungsebene. Zum einen wird Hektik und Unruhe in ein ruhiges und gelassenes Verhalten ersetzt und zum anderen nimmt die Reizbarkeit und Aggressivität deutlich ab, sodass die Beziehungen zu den Mitmenschen positiv beeinflusst werden. Darüber hinaus wird ein gesundheitsförderndes Verhalten, durch die Senkung der Ungünstigen Stressbewältigungsversuche, wie Rauchen, übermäßiger Alkohol oder Essanfälle, hergestellt.⁷⁹

5.3 Meditation

*„Meditation bedeutet, bei allem, was man tut, völlig aufmerksam zu sein
– beispielsweise darauf zu achten, wie man mit jemandem spricht,
wie man geht, wie man denkt, was man denkt.“*

(Krishnamurti – Das Licht in dir)

Der Begriff Meditation leitet sich vom lateinischen Verb ‚meditari‘ ab und bedeutet nachdenken, nachsinnen und überlegen. Meditation steht für verschiedene Übungen, mit denen der Körper sowie der Geist beruhigt und entspannt werden kann. Die Meditation ist mit etwas Übung von jedem Menschen einfach zu erlernen und zählt zu den wirkungsvollsten und effizientesten Entspannungstechniken.⁸⁰ Meditation ist die Versenkung in

⁷⁷ Vgl. Schmid, 2013: 39-40

⁷⁸ Vgl. Schmid, 2013: 40

⁷⁹ Vgl. Schmid, 2013: 40

⁸⁰ Vgl. Forster, 2012: 48

sich selbst und wird zur Entspannung und Verbesserung des gesundheitlichen Zustands eingesetzt. Das Ziel ist, dass sich der Meditierende vom Alltagsstress löst und sich in die Stille begibt.⁸¹ Grundsätzlich wird zwischen den ruhenden und aktiven Meditationsformen unterschieden. Die ruhenden Meditationsformen sind unter anderem das stille Sitzen, die Atemmeditation, die transzendente Meditation sowie die Kerzen- und Dankbarkeitsmeditation. Zu den aktiven Formen zählen die Gehmeditation, Yoga, verschiedene Kampfkünste und Tantra.⁸² Wenn Meditation regelmäßig durchgeführt wird, beeinflusst sie den Körper positiv. Die Hirnareale regenerieren sich, der Blutdruck sinkt, der Herzschlag wird langsamer und Stress wird abgebaut.⁸³ Die Meditation kann auf einem Hocker oder auf einem Kissen durchgeführt werden, wobei der Fokus auf dem vollkommen aufrechten und gleichzeitig bequemen Sitzen liegt. Das Körpergewicht muss, je nach Sitzposition, auf drei Punkten verteilt sein. Die klassische Meditationsposition ist der halbe Lotossitz.⁸⁴ Hierbei wird im Schneidersitz gesessen, wobei der eine Fuß auf dem anderen liegt.⁸⁵ Wer am Arbeitsplatz sich zwischendurch eine Auszeit von ca. 10 bis 20 Minuten nehmen kann und ein ruhigen Raum zur Verfügung stehen hat, kann eine der Meditationen sehr gut praktizieren. Allerdings sollte die Meditation vorab in einem Kurs erlernt werden, um erfolgreiche Wirkungen zu erlangen. In Deutschland ist Yoga sowie die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion oder Zen Meditation besonders beliebt. Das regelmäßige meditieren hilft sowohl beim Stressabbau, als auch bei Schlafstörungen.⁸⁶

5.3.1 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion wird kurz MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) genannt und wurde 1979 von DR. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA) entwickelt. Das Trainingsprogramm wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet. Die MBSR ist geeignet für alle Menschen, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung in ihren täglichen Leben suchen.⁸⁷ Die Methode schult die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf den Körper und die Empfindungen des Augenblicks zu lenken, ohne diese zu bewerten. Durch die bewusste

⁸¹ Vgl. Stellflug, 2014: 54

⁸² Vgl. Forster, 2012: 48

⁸³ Vgl. Forster, 2012: 49

⁸⁴ Vgl. Plinz, 2009: 179-181

⁸⁵ Vgl. Kraska-Lüdecke, 2006: 106

⁸⁶ Vgl. Stellflug, 2009: 29

⁸⁷ Vgl. Mindfulness based stress reduction Verband (Hrsg.), 2015, Internet

Wahrnehmung sollen unangemessene körperliche Reaktionen wie z.B. das Summen im Ohr oder die Grübeleien über eine Gehaltsverhandlung, erkannt werden, um eine neue Umgangsform mit den belastenden Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen entwickeln zu können. Ziel der MBSR ist es, den Bewusstseinszustand auf den Moment zu lenken. Die Methode bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen und schwierigen Kommunikationssituationen.⁸⁸ Zahlreiche internationale Studien belegen signifikante Verbesserungen bei einem breiten Spektrum von Stresssymptomen. Darüber hinaus ergaben die Studien eine gestiegene Lebensqualität, geringere Ängste, bessere Belastungsbewältigung sowie Schmerzensminderungen.⁸⁹

5.3.2 Yoga

Yoga ist eine 2.000 Jahre alte fernöstliche Philosophie und beinhaltet geistige und körperliche Übungen. Die Übungen des Yoga basieren auf drei Ebenen wie Körper, Atem und Geist an. Der Grundgedanke der dahinter steckt ist, Ruhe in den Gedankenfluss zu bringen. Die Meditation spielt hierbei eine zentrale Rolle. Die Angebotspalette des Yoga ist riesig. Die bekannteste Yogaform ist das Hatha-Yoga, wobei es bei der Form noch mehrere Unterformen gibt. Zahlreiche Studien belegen, dass Yoga im stressigen Alltag positiv wirkt.⁹⁰ Die meisten Yoga-Meister empfehlen eine Kombination aus verschiedenen Yoga-Wegen wie beispielsweise die Hatha-Yoga für die Entwicklung des physischen Körpers, Kundalini-Yoga für den Energiekörper, Bhakti-Yoga für den Gefühlskörper, Raja-Yoga für die Psyche, Inana-Yoga für Intellekt und Intuition und Karma-Yoga, um alles in das alltägliche Leben integrieren zu können.⁹¹ Heutzutage ist Yoga ein gesellschaftlicher Trend, dass auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden kann, wie z.B. das Yoga im Büro. Yoga im Büro beinhaltet viele verschiedene Kurzübungen in einer Zeitdauer von fünf bis zwölf Minuten, die am Arbeitsplatz auf einem Drehstuhl oder in der Mittagspause sehr einfach durchgeführt werden können. Yoga im Büro dient zum Abbau von Stress-Symptomen, zur Senkung von Verspannungen und zur Steigerung der eigenen Kreativität und Leistungsfähigkeit.⁹²

⁸⁸ Vgl. Stellflug, 2014: 53

⁸⁹ Vgl. Stellflug, 2014: 53

⁹⁰ Vgl. Stellflug, 2009: 49

⁹¹ Vgl. Kraska-Lüdecke, 2006: 119-121

⁹² Vgl. Cichon, 2005: 12

5.3.3 Business Qigong

Die Entspannungstechnik Business Qigong leitet sich vom Qigong ab. Das Jahrtausende alte Qigong ist eine Bewegungsmeditation, die der Erhaltung und Förderung der Gesundheit dient.⁹³ Qigong ist ein alternativer und bewährter chinesischer Weg neue Lebensenergie zu verschaffen und das Gleichgewicht wieder herzustellen, sodass im Berufsalltag mehr innere Ruhe und Gelassenheit erreicht werden kann.⁹⁴ Dadurch, dass Qigong zu jeder Zeit und jedem Ort optimal anzuwenden ist, ist sie ideal für alle Berufstätigen, die für intensive Entspannungsmomente sorgen wollen. Ziel des Qigongs ist es, die inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren und dadurch die Harmonie von Körper, Seele und Geist wiederherzustellen.⁹⁵ Business Qigong lässt sich ideal in den beruflichen Alltag integrieren, da sie keine speziellen Vorkenntnisse, keine Sportbekleidung oder Fitnessgeräte erfordert. Qigong dient vorwiegend zur Stressreduzierung, wobei sich zahlreiche andere Handlungsfelder anbieten. Qigong wird beispielsweise bei Behandlung chronischer Erkrankungen, bei Rheuma und Osteoporose eingesetzt.⁹⁶ Darüber hinaus stärkt Qigong das Herz-Kreislaufsystem, reguliert die Atmung, schult Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit, fördert die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Vitalität und Lebensfreude.⁹⁷ Mit Hilfe von Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft wird die gestaute Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht.⁹⁸ Business Qigong ist möglichst in einem Kurs zu erlernen, um sie erfolgreich alleine anwenden zu können.⁹⁹

5.4 Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) wurde in den 1920er Jahren durch Professor Dr. med. I. H. Schultz entwickelt und entstand aus der Hypnose. AT gehört heute zu den bekanntesten Entspannungsverfahren in Deutschland, welche auf die Autosuggestion basiert. Autosuggestion bedeutet, es werden formelhafte Wahrnehmungen eingesetzt, die dem Unterbewusstsein helfen an etwas zu glauben. Das Autogene Training ist einfach zu lernen,

⁹³ Vgl. Cheung, 2006: 15

⁹⁴ Vgl. Cheung, 2006: 7

⁹⁵ Vgl. Cheung, 2006: 14

⁹⁶ Vgl. Cheung, 2006: 19

⁹⁷ Vgl. Cheung, 2006: 20

⁹⁸ Vgl. Cheung, 2006: 27

⁹⁹ Vgl. Stellflug, 2014: 50

sofern keine wesentlichen körperlichen oder geistigen Einschränkungen es verhindern.¹⁰⁰ Das AT sorgt schnell und zuverlässig für eine gesunde Ruhe, unabhängig von äußerer Leitung. Des Weiteren kann die Gesundheit tief greifend beeinflusst werden. Die körperlichen Vorgänge sind Bestandteil jeder Entspannung, hinzukommen die bewusste Wahrnehmung der Vorgänge während der relativen Ruhe und die Fähigkeit des Körpers, Reflexe aufzubauen. Die positive Wirkung des Trainings ist schon nach wenigen Tagen zu bemerken.¹⁰¹ Die Entspannungsmethode besteht aus drei Stufen, wobei die Mittelstufe weit seltener praktiziert wird, als die anderen beiden.¹⁰² Die Grundstufe wird in sechs Teilen aufgeteilt, welche in einigen Wochen zu erlernen sind. Wird die Grundstufe beherrscht kann in die Oberstufe hinübergewechselt werden, wobei sich die Oberstufe auf die vertiefte Selbsterkenntnis konzentriert. Jedoch sollte das AT eher in einem Kurs erlernt werden. Solche Kurse erfolgen oft durch Psychologen oder Ärzte. Nach der Beherrschung des Trainings kann es problemlos selbst durchgeführt werden.¹⁰³

5.4.1 Durchführung der Grundstufe

Die Techniken der Grundstufe wenden sich hauptsächlich an das vegetative Nervensystem. Wenn das AT regelmäßig angewendet wird kann es vom Stress befreien.¹⁰⁴ Die Voraussetzung für ein erfolgreiches AT ist es, sich ein konkretes Ziel zusetzen, was mit der Entspannungsmethode erreicht werden soll. Ob es der Abbau von Stress, die Entwicklung eines Gefühls für den Körper oder das Kennenlernen des Wechselspiels zwischen An- und Entspannung sein soll. Dadurch werden die Signale des Körpers wahrgenommen und der Körper öffnet sich den aufsteigenden Empfindungen. Wenn die äußeren Bedingungen in der Lernphase optimal gestaltet sind, wie z.B. lockere und warme Kleidungen getragen werden, grelles Licht und laute Geräusche vermieden werden, führt das AT leichter zum Erfolg. Die Übungen können im Liegen oder im Sitzen, sogar im Stehen durchgeführt werden. Bei der Anwendung des AT ist es wichtig, eine erwartungsfreie Haltung zu nehmen, denn Entspannung kann nicht erzwungen werden,

¹⁰⁰ Vgl. Wilk, 2012: 6

¹⁰¹ Vgl. Wilk, 2012: 6-11

¹⁰² Vgl. Geisselhart et al., 2009: 100

¹⁰³ Vgl. Stellflug, 2014: 52

¹⁰⁴ Vgl. Wilk, 2012:12

nur wenn die Voraussetzungen gegeben sind, kommt sie von alleine. Bei der Umschaltung von Anspannung auf Entspannung geht immer als ein Ganzes vor sich. Das bedeutet, dass während der Durchführung auf die Wahrnehmungen geachtet werden muss.¹⁰⁵

Die sechs Wahrnehmungen sind folgende:

- 1) Die Schwere: Während ein großer Teil der Muskeln nachlässt, wird das Gewicht der Glieder gespürt. Die Formel hierfür lautet: „Meine Arme und Beine sind angenehm schwer.“
- 2) Die Wärme: Die Ruhe sorgt dafür, dass vermehrter Blut durch die Haut geleitet wird und das lässt Wärme empfinden. Die Formel hierfür ist: „Meine Arme und Beine sind angenehm warm.“
- 3) Der ruhige Atem: Wenn der Körper sich entspannt, braucht er weniger Sauerstoff und deswegen wird die Atmung weniger tief, gleichmäßiger und langsamer. Die Formel hierfür lautet: „Ich überlasse mich meinem Atem.“
- 4) Das ruhige und warme Herz: Durch die Ruhe wird das Herz ruhiger, schlägt langsamer und ist weniger kräftig, dadurch kann sich ein warmes Gefühl in der Brust ausbreiten. Dazu lautet die Formel: „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“
- 5) Bauch strömend warm, weich und weit: Für den Aufbau mit nährenden und schützenden Stoffen, leitet der Körper mehr Blut in die inneren Organe, die zum großen Teil im Bauch sind. Durch den Blutfluss, wird es im Bauch wärmer und durch die Entspannung wird der Bauch weicher und vermittelt ein Gefühl der Weite. Hierzu lautet die Formel: „Mein Bauch ist angenehm warm, weich und weit.“
- 6) Kühle Stirn, lockeres Gesicht: Die Durchblutung des Gehirns kann sich durch die Entspannung verringern. Doch das Gesicht und der Nacken werden besser durchblutet, hierdurch kann auf der Stirn ein kühles Gefühl und im Gesicht eine Entspannung empfunden werden. In diesem Teil heißt die Formel: „Mein Stirn ist angenehm kühl.“

Anschließend nach diesen Prozess lautet die Formel: „Ich bin ruhig und gelöst, fühle mich wohl und geborgen.“

¹⁰⁵ Vgl. Wilk, 2012: 16-22

Diese Wahrnehmungen wurden in den Formeln zergliedert, um die bewusste Wahrnehmung leichter lernbar zu machen. Um die Entspannung zurückzunehmen und körperlich wieder aktiv zu werden, muss anschließend eine Streckung folgen, sodass die Anwendung beendet werden kann. AT kann in festen Zeiten oder auch bei Gelegenheit durchgeführt werden. Im idealen Fall sollte eine ausführliche Anwendung ein bis drei Mal täglich in einer Dauer von acht bis zwölf Minuten durchgeführt werden.¹⁰⁶

5.4.2 Ziele und Wirkungen

Eine der wichtigsten Wirkungen des AT ist die schnelle und messbare Stressminderung. Auch in alltäglichen Arbeitssituationen, besteht die Möglichkeit mit offenen Augen die Anspannung zu senken. Dazu wird der Blick auf einen Punkt fokussiert und die einzelnen Formeln des AT durchgegangen. Solch eine kurze Anwendung zeigt sich an der Pulsfrequenz, an der Lockerung der Muskulatur und außerdem an dem Atem, der fließender wird. Somit verlieren der Bauch, der Kopf sowie der Nacken an Spannung und die Arbeit kann etwas ruhiger und mit mehr Klarheit weitergeführt werden. Ähnlich ist es bei den Ängsten, die durch die AT zu vermindern sind. Des Weiteren können die körperlichen und psychischen Beschwerden, durch das AT gelindert werden. Jeder Entspannungsmoment gibt den Körper und der Psyche die Möglichkeit sich selbst zu versorgen, sich zu heilen und zu erholen. Unter dieser Sicht kann das AT bei der Heilung von Krankheiten oder im vorab bei der Entstehung der Krankheiten helfen, jedoch ersetzt es nicht den Arzt oder den Psychotherapeuten. Darüber hinaus kann das AT gegen folgende Beschwerden helfen: hoher Blutdruck kann gesenkt werden, Durchblutungsstörungen können besser werden, die Kopf- und Rückenschmerzen können oft bei den ersten Übungen abgeschwächt und nach einigen Wochen sogar völlig ausklingen. Darüber hinaus führt eine regelmäßige Anwendung zu einer Ausgeglichenheit, die Gedanken und Gefühle werden ruhiger und gelassener, während das Bewusstsein wacher und klarer wird. Die störenden Faktoren werden leichter akzeptiert oder toleriert. Durch das AT kristallisieren sich alte und neue Ziele deutlicher heraus. Die Lebensqualität verbessert sich und es werden bessere Voraussetzungen geschaffen, die für ein längeres Leben sorgen.¹⁰⁷

Das AT kann die Qualität des ein bis zwei Stunden Schlafs hervorrufen. Doch dadurch, dass der Organismus sich durch wiederholte Übungen intensiver entspannt, kann auch schnell und entspannt eingeschlafen werden. Die Entspannungsmethode fördert die

¹⁰⁶ Vgl. Wilk, 2012: 6

¹⁰⁷ Vgl. Wilk, 2012: 10-15

Leistungsfähigkeit in Beruf. Denn durch das AT können die störenden Faktoren konsequenter ausgeblendet und somit besser auf das Wesentliche konzentriert werden.¹⁰⁸ Beispielsweise ist der Lärmpegel in den Kindergartenstätten ein wichtiger Belastungsfaktor für die Erzieherinnen. Bei einer erfolgreichen Praktizierung des AT kann die Wahrnehmung des Lärms gemindert werden. Insgesamt stärkt AT die körperlichen Abwehrkräfte und unterstützt die inneren Organe sowie Herz- und Kreislauffunktionen.¹⁰⁹

In der Studie der Techniker Krankenkasse gaben 16 Prozent Berufstätige an, dass sie ganz bewusst die Entspannungstechniken Yoga oder AT nutzen, um einen Gegenpol zum stressigen Alltag zu setzen.¹¹⁰

5.5 Progressive Relaxation

Edmund Jacobson stellte die Progressive Relaxation (PR) in den 20er- Jahren in den USA vor. Heute hat diese Entspannungstechnik einen sehr hohen Bekanntheitsgrad. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts beschäftigte er sich als Arzt und Wissenschaftler intensiv mit der Funktionsweise der Muskulatur. Er stellte fest, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angst vorkommen, so dass wenn ein Mensch innerlich angespannt oder ängstlich ist, auch muskulär angespannt ist. Durch viele Experimente konnte bewiesen werden, dass Menschen die sich in Belastungs- oder Stresssituationen befanden, in der Regel auch stärkere Muskelanspannungen aufwiesen, als die Menschen in Ruhesituationen. Das Ausmaß der Muskelentspannung lässt sich mithilfe elektronischer Geräte (Elektromyographie) messen. Die PR zählt zu den am weitesten verbreiteten und am besten erforschten Entspannungsmethoden unter der Vielzahl an verschiedenen Entspannungsmethoden. Sie ist eine Selbsthilfe und ist nicht von einem Therapeuten abhängig. In Deutschland hat die PR im Vergleich zu dem Autogenen Training einen geringeren Bekanntheitsgrad. Doch es werden immer mehr Kurse angeboten. Bei der PR handelt es sich um die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen.¹¹¹

Der Zusammenhang zwischen Psyche und Körper wirkt in beide Richtungen, zum einen hat die Psyche Einfluss auf den Körper und zum anderen ist es umgekehrt, dass die

¹⁰⁸ Vgl. Geisselhart et al., 2009: 104

¹⁰⁹ Vgl. Geisselhart et al., 2009: 104

¹¹⁰ Vgl. Techniker Krankenkasse (Hrsg.), 2013: 13, Internet

¹¹¹ Vgl. Ohm, 2007: 6

körperlichen Veränderungen psychische Änderungen hervorrufen. Diese Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung ist der Ansatzpunkt der PR.¹¹²

Die Methode der PR geht nach dem Grundprinzip, Entspannung wird durch vorausgehende Anspannung erreicht, dabei gilt, dass die Entspannungsphase länger als die Anspannungsphase dauern muss. Anhand eines Pendels ist das Grundprinzip sehr einfach zu erklären. Wenn ein Pendel in eine Richtung gezogen und dann losgelassen wird, schwingt es zurück, aber über den Ausgangspunkt hinaus. Ähnlich ist es bei der PR, auf eine kurzzeitige Anspannung einer Muskelgruppe, nach dem loslassen eine vertiefte Entspannung folgt. Heute gibt es sehr viele Übungsabwandlungen, wobei das Grundprinzip gleich geblieben ist. Vor allem besteht der Unterschied zwischen den verschiedenen Trainings darin, dass die Anzahl der einbezogenen Muskelgruppen variieren. Bei den ausführlicheren Trainingsprogrammen werden 16 Muskelgruppen einbezogen. Hierbei handelt es sich um die dominante Hand und dominanter Unterarm, nichtdominante Hand und nichtdominanter Unterarm, dominanter Oberarm, nichtdominanter Oberarm, Stirn, oberer Wangenpartie und Nase, untere Wangenpartie und Kiefer, Nacken und Hals, Brust, Schultern, und obere Rückenpartie, Bauchmuskulatur, dominanter Oberschenkel, nichtdominanter Oberschenkel, dominanter Unterschenkel, nichtdominanter Unterschenkel, dominanter Fuß und nichtdominanter Fuß. Gegenüber der Originalform ist die Einbeziehung von 16 Muskelgruppen bereits ein gekürztes Verfahren. Dennoch kam es für manche umfangreich, sodass zwei weitere Kurzformen der PR entwickelt wurden. Diese werden dann eingesetzt, wenn die zur Verfügung stehende Zeit zu kurz ist, z.B. in Rehabilitationskliniken oder Krankenhäusern. Doch der Nachteil ist, dass diese beiden weniger gründlich und umfassend sind.¹¹³

5.5.1 Durchführung der Langform

Zu Beginn ist es vom Vorteil die Übungen in einem ruhigen Raum durchzuführen, wobei dies keine obligate Voraussetzung ist. Denn in den Alltagssituationen herrscht auch nicht immer die Ruhe und je schneller sich die Person darauf einstellt, desto schneller können die Trainingsübungen im Alltag durchgeführt werden. Bei der Durchführung sollte möglichst eine bequeme Körperhaltung eingenommen und lockere Kleidungsstücke getragen werden. Die Übungen können in Liege- und Sitzposition durchgeführt werden, wobei die entspannte Haltung eine wichtige Rolle spielt. Das Training kann sowohl in einem Kurs, als auch alleine durchgeführt werden. Vorteilhaft ist, während den Übungen die

¹¹² Vgl. Ohm, 2007: 16

¹¹³ Vgl. Ohm, 2007: 16-19

Augen zu schließen, sodass ein Teil der Außenreize ausgeblendet werden können und die Konzentration auf die inneren Vorgänge gerichtet werden kann. Das Grundprinzip der Übungen ist es Muskeln jeweils für etwa 5 bis 10 Sekunden anzuspannen, die Spannung deutlich zu spüren, aber ohne in übermäßige Anstrengung oder einer Verkrampfung überzugehen. Bei der Durchführung sollte normal weiter geatmet werden und jede Spannung nach etwa 5 bis 10 Sekunden gelöst und eine halbe Minute ausgeruht werden. Darüber hinaus muss besonders auf die Empfindungen geachtet werden, die auf die vollständige Lösung der Muskeln folgen. Am Ende kann man, nach erreichtem Ruhezustand, je nach Belieben länger oder kürzer bleiben. Doch keinesfalls sollte die Übung so verlängert werden, dass starke Anstrengungen oder Schmerzen entstehen.¹¹⁴

Die Langform der PR besteht aus vier Teilen. Dies sind Entspannung der Hände und Arme, Entspannung von Gesicht und Schultern, Entspannung des Leibes und Entspannung der Beine.

1) Übungsteil: Hände und Arme

Zunächst wird die dominante Hand zu sich gewendet und für 5 bis 10 Sekunden zu einer Faust geballt, bis die Spannung, auch im Unterarm, gespürt wird. Danach wird die gleiche Übung mit der anderen Hand durchgeführt. Als nächstes werden beide Arme in Richtung Schultern gebeugt, wobei die Muskeln der Oberarme gespannt und die Hände locker gelassen werden. Daraufhin folgen die Armstecker (Trizeps). Die Hände werden umgedreht, sodass die Handinnenflächen nach oben zeigen und die Arme gestreckt indem sie die Unterlage drücken.

2) Übungsteil: Gesicht und Schultern

Bei den Stirnübungen werden die Augenbrauen hochgezogen. Bei der nächsten Übung werden die Augen zusammen gekniffen. Daraufhin werden die Zähne aufeinander bis hin zur Spannungsgefühl gebissen. Die letzte Übung im Gesicht ist die Anspannung der Lippen. Die Lippen werden aufeinander gedrückt und angespannt. Hierauf folgen die Nackenübungen. Der Kopf wird vorsichtig nach hinten in den Nacken gezogen bis das Spannungsgefühl gespürt wird. Bei der Schulterübung werden die Schultern in Richtung Ohren hochgezogen.

¹¹⁴ Vgl. Ohm, 2007: 23-27

3) Übungsteil: Brust und Bauch

Zunächst wird die Aufmerksamkeit auf die Brust, Bauch und der Atmung gelenkt. Es wird tief eingeatmet, sodass sich die Brust und der Bauch wölben und anschließend die Luft zwischen 5 bis 10 Sekunden angehalten wird. Danach wird die Spannung wieder gelöst. Daraufhin folgt die Bauchmuskeln Übung. Bei dieser Übung werden die Bauchmuskeln angespannt, indem der Bauch nach außen hin gedrückt wird. Als nächstes werden die Bauchmuskeln wieder angespannt, aber dieses Mal nach innen gezogen bis das Spannungsgefühl zu spüren ist. Bei der letzten Übung werden die Rückenmuskeln angespannt indem die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammengezogen werden.

4) Übungsteil: Beine

Zunächst werden die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln angespannt. Daraufhin folgt die Unterschenkelübung. Hierbei werden die Beine in ihrer Position gelassen und die Zehen und Füße in Richtung Gesicht gezogen, somit wird eine Gegenspannung in den Schienbein- und Wadenmuskeln erzeugt. Zum Schluss folgt die Anspannung der Füße. Hierbei werden die Zehen vorsichtig nach unten gerollt, ohne sie zu verkrampfen.

Hiernach kann die Übung zurückgenommen werden, wobei erstmal die Arme mehrmals fest gebeugt und tief durchgeatmet werden muss. Danach können die Augen geöffnet werden.¹¹⁵

5.5.2 Kurzform I und II

Die Kurzformen der PR sind für diejenigen geeignet, die mit der Langform gut vertraut sind. Sie ermöglichen eine Übungsdurchführung in relativ kurzer Zeit, sodass die Übungen mit großem Gewinn in einem sehr ausgefüllten Tagesablauf zu integrieren sind. Der Unterschied zwischen der Langform und der Kurzform I ist, dass bei der Kurzform I die Übungen in 10 Schritten und in einer Dauer von etwa 10 bis 12 Minuten durchgeführt werden. Grundsätzlich lassen sich die einzelnen Übungen beliebig zusammenstellen, z.B. die Übungen, die zu einem bestimmten Entspannungserlebnis führen oder die Übungen die bei bestimmten angespannten Muskelgruppen genutzt werden wollen. Die Muskelgruppen, die einbezogen werden, sind Unterarme, Oberarme (Bizeps), Oberarme

¹¹⁵ Vgl. Ohm, 2007: 30-49

(Trizeps), Schultern, Gesicht, Rückenmuskeln, Bauchmuskeln, Oberschenkel- und Gesäßmuskeln und Unterschenkel. Der Vorteil dieses Übungsaufbaus liegt darin, durch das Beherrschen der Langform, dass sich die Reihenfolge der Übungen von selbst ergibt und ein Auswendiglernen nicht mehr notwendig ist. Die Übungen werden genau wie bei der Langform durchgeführt, nur in 10 Schritten anstatt 16.¹¹⁶ Bei der PR Kurzform II werden nur 7 Übungsschritte und in einer Dauer von etwa 7 bis 10 Minuten durchgeführt. Folgende Muskelgruppen werden einbezogen: beide Arme, Schultern, Gesicht, Rumpf, beide Bein. Der Vorteil des gekürzten Übungsablaufs ist der noch geringere zeitliche Aufwand. Da bei dieser gekürzten Übung relativ große Muskelgruppen zusammengefasst werden, sollte es den bereits besser geübten Personen vorbehalten bleiben. Zum Beispiel werden bei der Gesichtsübung nicht mehr die Übungen einzeln durchgeführt, sondern alle Anspannungen gleichzeitig praktiziert.¹¹⁷

5.5.3 Ziele und Wirkungen

PR dient zur Bewältigung der Alltagsbelastungen, beispielsweise kann die Gesundheit gestärkt und die Lebensqualität erhöht werden. Beim regelmäßigen Praktizieren ist es im Sinne eines gesundheitlichen Schutzfaktors ein wichtiger Beitrag und kann die seelische und körperliche Gesundheit schützen und stärken. Zur körperlichen Veränderungen gehören beispielsweise Verlangsamung und Gleichmäßigkeit der Atmung, Verminderung des Sauerstoffverbrauchs, Senkung der Herzfrequenz, Senkung des Blutdrucks, Entspannung der Skelettmuskulatur und positive Veränderungen der elektrischen Hirnaktivitäten. Doch die Veränderungen in der seelischen Gesundheit sind individuell sehr unterschiedlich. Personen, die regelmäßig und über eine längere Zeit die PR anwenden, entwickeln meistens eine zunehmende Gelassenheit.¹¹⁸ Dies spielt bei der Bewältigung von Problem- und Stresssituationen eine wichtige Rolle, sodass man länger die Ruhe und die Übersicht behält. Darüber hinaus können durch PR die Abwehrkräfte bei Krebs verstärkt werden, Angst abgebaut werden und bei vegetativen Behandlungen können positive Ergebnisse erzielt werden. Hierzu zählen beispielsweise nervöse Magen- und Darmbeschwerden sowie Spannungskopfschmerzen.¹¹⁹

¹¹⁶ Vgl. Ohm, 2007: 51-59

¹¹⁷ Vgl. Ohm, 2007: 61-65

¹¹⁸ Vgl. Ohm, 2007: 8-10

¹¹⁹ Vgl. Ohm, 2007: 12-15

Ziel der PR ist es auf systematischer Weise eine Herabsetzung der Spannung der Willkürmuskulatur herbeizuführen und hierdurch eine psychische Entspannung zu erreichen. Das Ruhegefühl soll eine zunehmende Muskelentspannung bewirken und somit kommt ein Kreisprozess zustande. Je mehr die Muskeln entspannt werden, desto mehr entspannt sich die Psyche. Je mehr sich die Psyche entspannt, desto mehr entspannen sich die Muskeln. Und auf dieser Art wird eine körperliche und seelische Entspannung erzielt.¹²⁰

5.6 Zwischenfazit

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Entspannungstechniken auf drei verschiedenen Ebenen wie die körperliche, psychische und die soziale Ebene einen positiven Einfluss haben. Allerdings stellt sich deutlich heraus, dass alle Entspannungstechniken auf den hauptsächlichen Belastungsfaktor Stress eine deutende positive Wirkung haben. Denn zu den Allgemeinen Wirkungen aller Entspannungstechniken zählt die positive Wirkung auf das vegetative Nervensystem, wobei die Ausschüttung des Stresshormons eingestellt wird. Wenn man die Ergebnisse der Forschungen berücksichtigt, wird deutlich, dass Berufstätige sich einer der Techniken oder mehrere aneignen und regelmäßig am Arbeitsplatz oder in der Freizeit durchführen sollten, um die negativen Folgen der Belastungen zu verringern oder komplett zu vermeiden. Jedoch um effektive Ergebnisse zu erlangen sollte die Methode so ausgewählt werden, dass sie zur eigenen Person und zu den individuellen Zielen passt. Zudem lässt sich feststellen, dass alle Entspannungsverfahren das Arbeitsleben effektiver gestalten können. Denn die gemeinsamen Wirkungen aller Entspannungstechniken sind die Steigerung der Aufmerksamkeit, der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und der Belastbarkeit. Bei der heutigen Arbeitswelt, spielen diese Faktoren für den Erfolg eine wichtige Rolle. Das AT und die PR zählen zu den am meisten geforschten Entspannungstechniken und beide haben laut den Studien sehr positive Wirkungen auf das vegetative Nervensystem. Aufgrund dessen wird weiterhin insbesondere auf die beiden Entspannungstechniken PR und AT eingegangen, um festzustellen, ob und inwieweit die beiden Entspannungstechniken auf das subjektive Stresserleben der Erzieherinnen positive Wirkungen aufzeigen.

¹²⁰ Vgl. Ohm, 2007: 16

6 Empirischer Teil

Nachdem die Wirkungen der verschiedenen Entspannungstechniken ausführlich dargestellt sind, wird ab diesem Kapitel auf die Fragestellung, ob und inwieweit die Entspannungstechniken PR und AT positive Wirkungen auf das subjektive Stresserleben bei Erzieherinnen aufzeigen eingegangen und die aufgestellten Hypothesen (unter Punkt 1.2) untersucht.

6.1 Teilnehmerinnen

Die Teilnehmerinnen dieser Forschung sind vier gesunde Erzieherinnen mit dem Schwerpunkt sozial Pädagogik. Sie sind in zwei verschiedenen Kindergartenstätten tätig. Teilnehmerin 1 und 2 arbeiten in derselben Kindergartenstätte und Teilnehmerin 3 und 4 sind ebenfalls in derselben Kindergartenstätte tätig.

Teilnehmerin 1: ist 25 Jahre alt und weist eine drei jährige Berufserfahrung als Erzieherin auf. Die Teilnehmerin hat Vorerfahrung mit dem Entspannungstraining Progressive Relaxation nach Jacobson, die sie in einem Kurs erlernte.

Teilnehmerin 2: ist 30 Jahre alt und seit 7 Jahren als Erzieherin tätig. Die Kenntnisse der Progressiven Relaxation hat sie sich in einem Kurs angeeignet.

Teilnehmerin 3: ist 28 Jahre alt und arbeitet als Erzieherin seit 6 Jahren, wobei sie die Grundstufe des Autogenen Trainings in einem Kurs erlernte.

Teilnehmerin 4: ist 32 Jahre alt und hat eine Berufserfahrung als Erzieherin von 9 Jahren. Die Grundstufe des Autogenen Trainings hat sie in einem Kurs erlernt.

6.2 Erhebungsinstrument

In dieser Forschung wurde die deutsche Adaptation des Perceived Stress Questionnaire (PSQ) für das Erheben des subjektiven Stresserlebens der Erzieherinnen genutzt. Der Fragebogen PSQ wurde ursprünglich von Levenstein et. al (1992) speziell für die Erfassung von subjektiven Stresserleben entworfen. Der PSQ fokussiert sich auf die Fragen, ob sich eine Person durch bestimmte Faktoren des Alltags gestresst fühlt und kann mit allen Erwachsenen in verschiedenen Lebenssituationen durchgeführt werden. Die Durchführungszeit beträgt ca. fünf Minuten. Der PSQ eignet sich gut für die Erfassung von aktuell wahrgenommenen Stress. Der PSQ besteht in der Normalform aus 30 Items und in der Kurzversion aus 20 Items mit den Antwortmöglichkeiten von 1 (fast nie) bis 4

(meistens). Bei den Items handelt es sich um die Feststellungen wie häufig das Beschriebene auf die Testperson zutrifft. Sie beziehen sich innerhalb einer bestimmten Zeitperiode. Die 20 Items der Kurversion sind in vier Dimensionen unterteilt. Die ersten drei Dimensionen beziehen sich eher auf die internen Stressreaktionen, wie Sorgen, Anspannungen und Freude. Die letzte Dimension Anforderungen erfasst eher die externen Stressoren. Anschließend kann eine Gesamtscore des subjektiven Stresserlebens berechnet werden, wobei alle Dimensionen mitberücksichtigt werden.¹²¹ Der Fragebogen PSQ20 ist in den Anlagen unter Abbildung 8 vorzufinden.

Die folgende Tabelle stellt die Skalenberechnung der PSQ20 dar. Bei der Kurzform der PSQ entfallen die 10 Items von der Langform. In der nachfolgenden Tabelle entspricht die Nummer in der Klammer (z.B. psq15) jeweils die Nummer des Items in der gekürzten Version.

Sorgen (Worries)	$(((psq15 + psq18 + psq22 + psq09 + psq12) / 5) - 1) / 3 * 100$
Anspannungen (Tension)	$(((psq14 + (5 - psq01) + psq26 + psq27 + (5 - psq10)) / 5) - 1) / 3 * 100$
Freude (Joy)	$(((psq07 + psq21 + psq25 + psq13 + psq17) / 5) - 1) / 3 * 100$
Anforderung (Demands)	$(((psq04 + (5 - psq29) + psq30 + psq16 + psq02)) / 5) - 1) / 3 * 100$
Gesamtscore	$(((psq15 + psq18 + psq22 + psq09 + psq12 + psq14 + (5 - psq01) + psq26 + psq27 + (5 - psq10) + (5 - psq07) + (5 - psq21) + (5 - psq25) + (5 - psq13) + (5 - psq17) + psq04 + (5 - psq29) + psq30 + psq16 + psq02) / 20) - 1) / 3 * 100$

Tabelle 1: "Skalenberechnung der PSQ20"

¹²¹ Vgl. Fliege et al., 2005 zit. nach Naescher, 2009, Internet

Die Werte der Items jeder Skala werden jeweils addiert, dann mit -1 multipliziert und anschließend durch 3 dividiert. Dadurch entsteht ein Ergebnis zwischen 0 und 1, welcher im Anschluss mit 100 multipliziert wird. Das Ergebnis liegt zwischen 0 und 100, welches einen prozentualen Wert ergibt. Hohe Werte in einer Skala bedeuten hohe Ausprägung der jeweiligen Eigenschaft. Bei der Skala Freude bedeuten hohe Werte viel Freude.¹²²

6.3 Durchführung

Vor dem Beginn des 4-wöchigen Entspannungstrainings wurde am 12. Mai 2015 der PSQ20 Test mit allen Teilnehmerinnen einzeln durchgeführt und der psychologische Parameter Stresserleben erhoben. Alle Teilnehmerinnen begannen zum selben Tag am 13. Mai 2015 mit dem jeweiligen Entspannungstraining. Teilnehmerin 1 und 2 führten die Langform der Progressive Relaxation nach Jacobson durch und die Teilnehmerinnen 3 und 4 die Grundstufe des Autogene Trainings. Die Durchführung endete für alle Teilnehmerinnen am 10. Juni 2015. Nach den 4 Wochen am 10. Juni 2015 erfolgte eine erneute Erhebung der genannten Parameter mit demselben Fragebogen PSQ20 mit allen Teilnehmerinnen. In dieser Arbeit wurde das subjektive Stresserleben der Testpersonen anhand der deutschen Adaption des PSQ20 (Fliege et al.) mit den 20 Items nach dem Stresserleben der letzten vier Wochen erfasst.

Die Teilnehmerinnen führten das 4-wöchige Entspannungstraining am Arbeitsplatz in einem ruhigen Raum durch. Die Übungen fanden einmal täglich in der Mittagspause zwischen 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr statt. Die Durchlaufsdauer variierte sich zwischen 10 bis 15 Minuten. Sie führten die Übungen in einer bequemen Sitzhaltung durch, meistens in einer ruhigen Atmosphäre, wobei die Räume nicht abgedunkelt werden konnten. Der standardisierte Ablauf verlief für die Teilnehmerin 1 und 2 wie unter Punkt 5.5.1 Durchführung der Langform PR beschrieben und für Teilnehmerin 3 und 4 wie unter Punkt 5.4.1 Durchführung der Grundstufe AT beschrieben.

¹²² Vgl. Fliege et al., 2001 zit. nach Naescher, 2009, Internet

6.4 Auswertungen

1) PSQ20 Vorher Test

Die folgenden Auswertungen umfassen die subjektiven Wahrnehmungen des Stresserlebens der Erzieherinnen, welche am 12. Mai 2015 vor dem 4-wöchigen Entspannungstraining erhoben wurden. In den Anlagen sind die Berechnungen zugefügt.

Teilnehmerin 1: Sorgen = 60 Prozent, Anspannungen = 73 Prozent, Freude = 40 Prozent, Anforderungen = 80 Prozent, Gesamtscore = 75 Prozent

Teilnehmerin 2: Sorgen = 53 Prozent, Anspannungen = 60 Prozent, Freude = 53 Prozent, Anforderungen = 67 Prozent, Gesamtscore = 57 Prozent

Teilnehmerin 3: Sorgen = 67 Prozent, Anspannungen = 67 Prozent, Freude = 47 Prozent, Anforderungen = 67 Prozent, Gesamtscore = 63 Prozent

Teilnehmerin 4: Sorgen = 47 Prozent, Anspannungen = 53 Prozent, Freude = 60 Prozent, Anforderungen = 47 Prozent, Gesamtscore = 46 Prozent

2) PSQ20 Nachher Test

Die folgenden PSQ20 Auswertungen umfassen die subjektiven Wahrnehmungen des Stresserlebens der Erzieherinnen, welche am 10. Juni 2015 nach dem 4-wöchigen Entspannungstraining erhoben wurden. In den Anlagen können die Berechnungen entnommen werden.

Teilnehmerin 1: Sorgen = 47 Prozent, Anspannungen = 53 Prozent, Freude = 60 Prozent, Anforderungen = 53 Prozent, Gesamtscore = 48 Prozent

Teilnehmerin 2: Sorgen = 40 Prozent, Anspannungen = 47 Prozent, Freude = 67 Prozent, Anforderungen = 53 Prozent, Gesamtscore = 43 Prozent

Teilnehmerin 3: Sorgen = 53 Prozent, Anspannungen = 53 Prozent, Freude = 53 Prozent, Anforderungen = 60 Prozent, Gesamtscore = 53 Prozent

Teilnehmerin 4: Sorgen = 40 Prozent, Anspannungen = 47 Prozent, Freude = 60 Prozent, Anforderungen = 40 Prozent, Gesamtscore = 43 Prozent

7 Ergebnisse

7.1 Teilnehmerinnen

Die Teilnehmerin 1 führte die Langform der PR durch. Bei ihr ließ sich feststellen, dass die Wahrnehmung der ersten Dimension Sorgen, welche sich auf die Zukunftsängste und Frustrationsgefühle bezieht, von 60 Prozent auf 47 Prozent verringerte. Des Weiteren wurde eine Verminderung der Anspannung von 73 Prozent auf 53 Prozent, festgestellt. Die Dimension Anspannung beinhaltet die Wahrnehmung der Erschöpfung, Unausgeglichenheit und das Fehlen der körperlichen Entspannung. Zudem ist die Steigerung des Freudegefühls von 40 Prozent auf 60 Prozent festzustellen. Die letzte Dimension Anforderungen bezieht sich auf die externen Stressoren wie Zeitmangel, Termindruck oder Aufgabenbelastung. Wobei hier auch positive Werte aufzufassen sind. Die Wahrnehmung der Anforderungen verringerte sich von 80 Prozent auf 53 Prozent. Diese Werte übertragen sich auf das Gesamtscore, mit einer Verminderung von 75 Prozent auf 48 Prozent. Der Gesamtscore gibt den Gesamtwert des subjektiven Stresserlebens an, wobei alle Dimensionen berücksichtigt werden. An dieser Stelle ist darauf hinzuweisen, dass das subjektive Stresserleben bei Teilnehmerin 1, nach der Durchführung des 4-wöchigen Entspannungstrainings PR definitiv zum Positiven verändert hat. Sowohl alle Dimensionen, als auch der Gesamtscore zeigten positive Werte auf.

Bei der Teilnehmerin 2, die auch das 4-wöchige Entspannungstraining PR Langform durchführte, zeigt sich eine Verringerung der Dimension Sorgen von 53 Prozent auf 40 Prozent. Es wurde auch bei der Dimension Anspannung eine Verminderung von 60 Prozent auf 47 Prozent festgestellt. Die Dimension Freude steigerte sich von 53 Prozent auf 67 Prozent, wobei die Dimension für Anforderung sich von 67 Prozent auf 53 Prozent verringerte. Abschließend lässt sich feststellen, dass das 4-wöchige Entspannungstraining der PR bei der Teilnehmerin 2 eine positive Wirkung auf das subjektive Stresserleben, wie bei allen anderen Dimensionen, auch bei der Gesamtscore mit einem Wert von 57 Prozent auf 43 Prozent zeigte.

Die Teilnehmerin 3 führte die Grundstufe des AT durch, wobei bei ihr auch positive Veränderungen der Wahrnehmung des Stresserlebens festzustellen sind. Während die Dimensionen Sorgen und Anspannungen von 67 Prozent auf 53 Prozent sich verringerten, steigerte sich das Gefühl der Freude von 47 Prozent auf 53 Prozent. Bei der letzten Dimension Anforderung sind auch positive Werte aufzufassen. Der Wert verringerte sich von 67 Prozent auf 60 Prozent. Dies zeigte sich auch bei dem Gesamtscore des Stresserlebens. Dieser Wert zeigte eine Senkung von 63 Prozent auf 53 Prozent. Es gilt festzuhalten, dass bei Teilnehmerin 3 alle Werte im positiven Bereich liegen, doch im Vergleich zu den anderen Beiden Teilnehmerinnen niedrigere Werte zu ersehen sind.

Die Teilnehmerin 4 führte auch die Grundstufe des AT 4 Wochenlang durch und die prozentualen Werte sind grundsätzlich ebenfalls positiv. Jedoch im Vergleich zu den anderen Teilnehmerinnen sind die Werte niedriger. Hierauf wird in den folgenden Abschnitten detaillierter eingegangen. Bei der Sorgen Dimension wurde eine positive Veränderung von 47 Prozent auf 40 Prozent erfasst. Des Weiteren wurde der Wert der Anspannungen von 53 Prozent auf 47 Prozent gesenkt. Doch die Dimension für Freude blieb stabil bei 60 Prozent. Der prozentuale Wert der Anforderungen zeigt eine Minderung von 47 Prozent auf 40 Prozent. Der Gesamtscore für Teilnehmerin 4 zeigte eine Verringerung von 46 Prozent auf 43 Prozent. An dieser Stelle ist darauf hinzuweisen, dass bei Teilnehmerin 4 nicht für alle Dimensionen positive Werte festzustellen waren. Die Werte der jeweiligen Teilnehmerinnen sind in einem Diagramm dargestellt und in den Anlagen zu finden.

Anhand der folgenden Abbildung sind die unterschiedlichen Wirkungen der Entspannungstechniken an der Gesamtscore, durch die vorher und nachher Darstellung aller Teilnehmerinnen, deutlich zu erkennen.

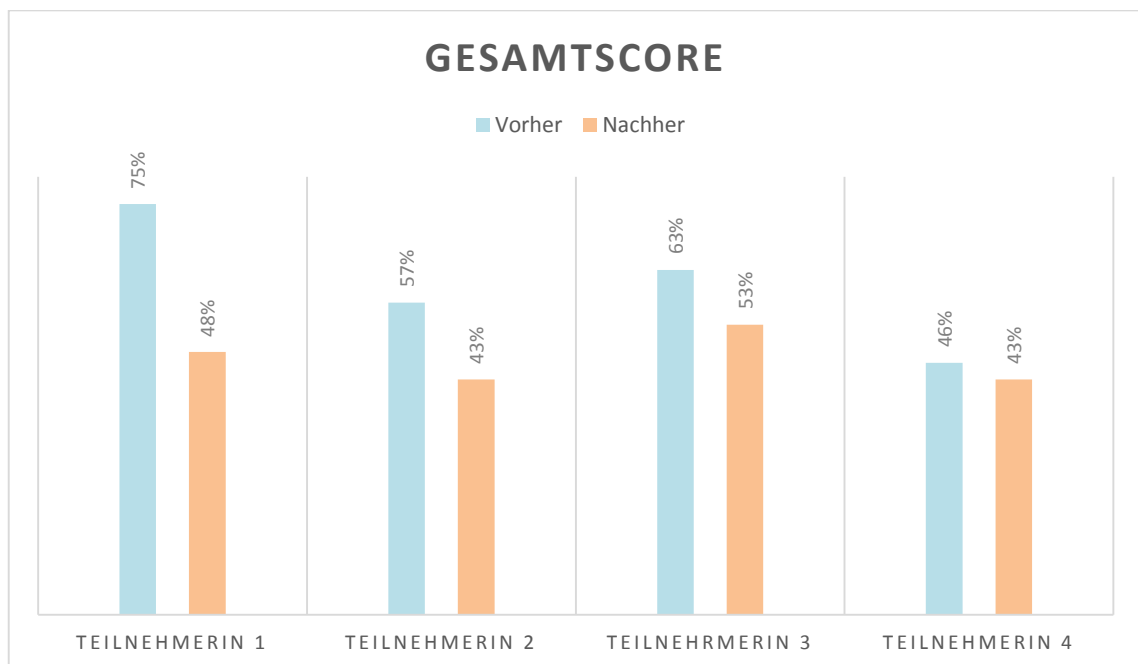


Abbildung 4: "Gesamtscore aller Teilnehmerinnen"

An dieser Stelle ist festzuhalten, dass bei allen Teilnehmerinnen in der Gesamtscore positive Wirkungen festgestellt wurden. Allerdings variieren sich die prozentualen Werte bei jeder Teilnehmerin. Hier kann die Aussage getroffen werden, dass sowohl die PR als auch das AT positive Wirkungen auf das subjektive Stresserleben der Erzieherinnen zeigen.

7.2 Vergleich von PR Auswertungen

An dieser Stelle ist vorab festzuhalten, dass die PR bei Teilnehmerin 1 und 2 in jeder Dimension eine positive Wirkung zum subjektiven Stresserleben gezeigt haben. Allerdings variieren sich die prozentualen Werte bei der Differenz untereinander. Die Senkung der Sorgen liegt bei Teilnehmerin 1 (60% - 47%) und Teilnehmerin 2 (53% - 40%) bei 13 Prozent. Bei der Dimension Anspannungen variieren sich die Zahlen. Die Teilnehmerin 1 zeigt eine Minderung von 20 Prozent und die Teilnehmerin 2 von 13 Prozent. Des Weiteren ist auch ein Unterschied zwischen der Freude Dimension. Wobei bei Teilnehmerin 1 eine Erhöhung von 20 Prozent zu erfassen ist, liegt der Wert für Teilnehmerin 2 bei 14 Prozent. Die letzte Dimension erfasste für Teilnehmerin 1 eine Minderung von 27 Prozent, somit wieder einen deutlich positiveren Wert als bei der Teilnehmerin 2 mit 14 Prozent. Abschließend lässt sich erfassen, dass der Gesamtscore bei Teilnehmerin 1 eine Verringerung von 27 Prozent und bei Teilnehmerin 2 von 14 Prozent gezeigt hat.

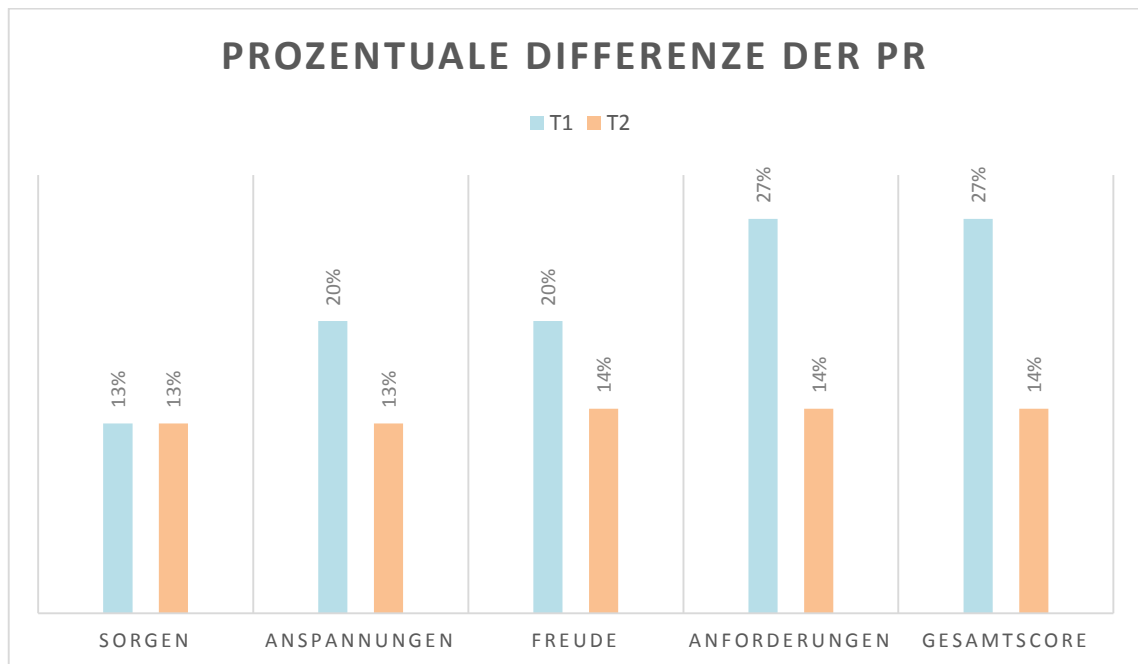


Abbildung 5: "Vergleich der PR Werte"

Diese Ergebnisse zeigen, dass das 4-wöchige PR Training bei beiden Erzieherinnen positive Wirkungen hat, sei es unter den jeweiligen Dimensionen oder an der Gesamtscore. Jedoch unterscheiden sich die Wirkungen bei den Differenzen. Bei Teilnehmerin 1 ist definitiv ein positiver Effekt zu ersehen, als bei Teilnehmerin 2. Hier kann die Aussage getroffen werden, dass die PR positive Wirkungen auf das subjektive Stresserleben bei Erzieherinnen hat, jedoch die Intensität der Wahrnehmungen sich je nach Person unterscheidet. Somit stellt sich heraus, dass die Wirkungen der PR nicht bei jeder Erzieherin gleich sind.

7.3 Vergleich von AT Auswertungen

So wie bei dem 4-wöchigen PR Training positive Wirkungen erfasst wurden, konnte auch bei dem 4-wöchigen AT positive Effekte auf das subjektive Stresserleben der Teilnehmerinnen erfasst werden. Sowohl für die Dimension Sorgen als auch Anspannungen stellte sich heraus, dass Teilnehmerin 3 eine Minderung von 14 Prozent aufweist und Teilnehmerin 4 eine Minderung von 7 Prozent. Doch bei der Dimension Freude wurde bei Teilnehmerin 3 eine geringe Steigerung von 6 Prozent und bei Teilnehmerin 4 gar keine Änderung erfasst. Bei der letzten Dimension Anforderungen zeigen sowohl Teilnehmerin 3, als auch Teilnehmerin 4 dieselben Werte, mit einer Steigerung von 7 Prozent. Der Gesamtscore bei dem subjektiven Stresserleben liegt für Teilnehmerin 3 bei 10 Prozent und für Teilnehmerin 4 bei 3 Prozent.

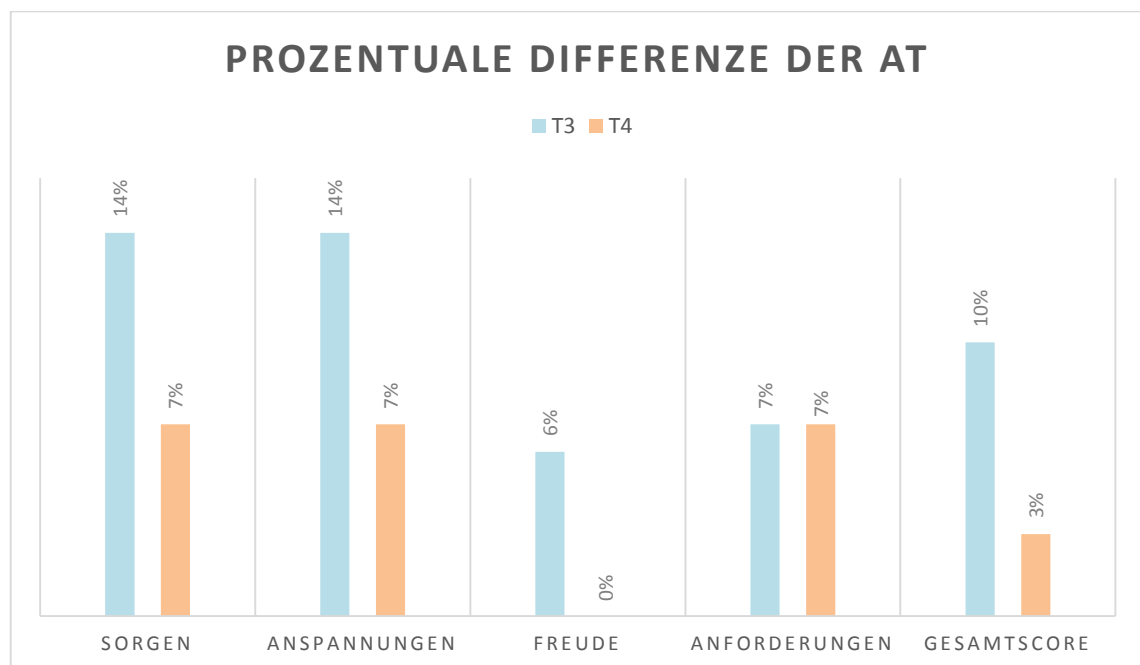


Abbildung 6: "Vergleich der AT Werte"

Abschließend kann hier die Aussage getroffen werden, dass bei beiden Erzieherinnen das 4-wöchige AT positive Wirkungen auf das subjektiven Stresserleben gezeigt haben, jedoch die Wirkungen der jeweiligen Dimensionen sich je nach Person ändern. Es wurde auch nicht bei jeder Dimension eine positive Wirkung erfasst. Bei Teilnehmerin 3 wurde eine positivere Wirkung, als bei Teilnehmerin 4 erfasst, welche bei allen Dimensionen und an dem Gesamtscore zu erkennen sind. An dieser Stelle ist die Aussage zu treffen, dass das AT positive Wirkungen auf das subjektive Stresserleben der Erzieherinnen darstellen, jedoch kann es vorkommen, dass nicht alle Dimensionen positive Wirkungen aufzeigen und die Intensität der Wahrnehmungen sich je nach Person variieren können.

7.4 Vergleich von PR und AT Auswertungen

Das folgende Diagramm zeigt die positiven Wirkungen der Entspannungstechniken PR und AT gegenübergestellt. Hierzu wurden die Mittelwerte der jeweiligen Gesamtscore berechnet. Wobei sich auf das subjektive Stresserleben der Erzieherinnen, die das AT durchgeführten, eine 6,5 prozentige Verbesserungen zeigten, stellte sich für die Erzieherinnen, die die PR durchgeführt haben, eine 20,5 prozentige Verbesserung heraus.

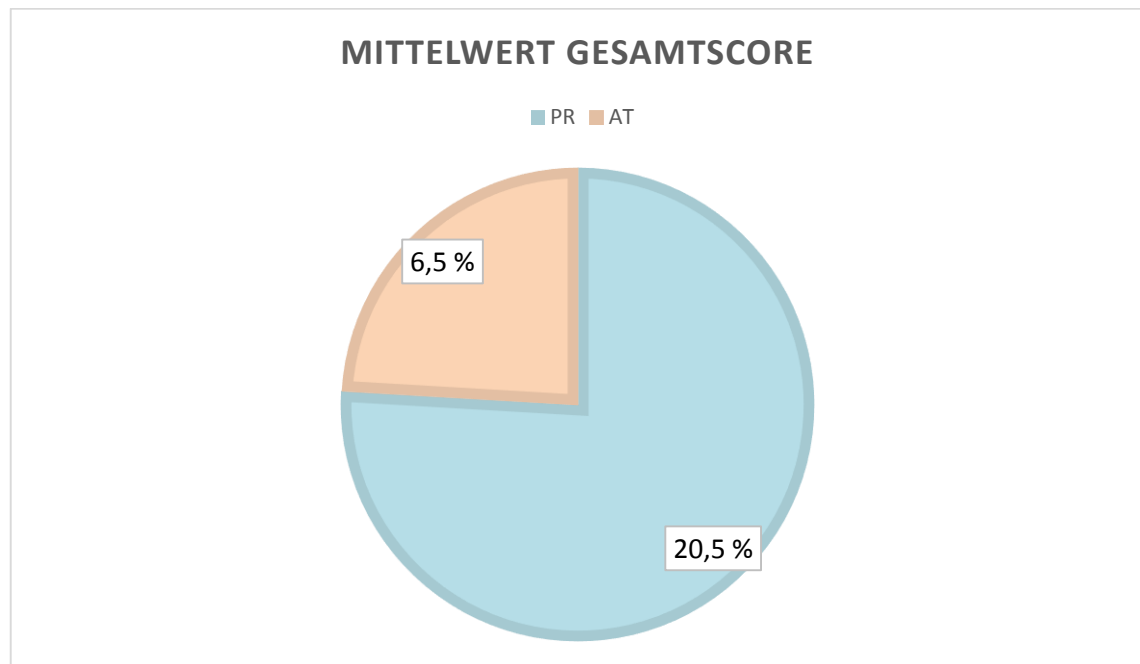


Abbildung 7: "Vergleich der PR und AT Werte"

Wenn die Ergebnisse dieser Forschung berücksichtigt werden, zeigt sich deutlich, dass PR mit einem Wert von 20,5 Prozent eine definitiv positivere Wirkung auf das subjektive Stresserleben bei Erzieherinnen erzielt hat, als das AT mit einem Wert von 6,5 Prozent.

Mit dieser Forschung wurde festgestellt, dass die PR quantitativ effektiver ist als das AT und somit sich die PR eher für den Beruf Erzieherin eignet. Allerdings kann an dieser Stelle diskutiert werden, ob sich das AT schlechter in der Durchführung am Arbeitsplatz eignet oder, ob der Grund hierfür der individuelle Erfolg ist.

Um eine klare Aussage treffen zu können, bedarf es dieser Hinsicht noch weitere Forschungen, wobei die Untersuchung mit mehreren Teilnehmern durchgeführt werden sollte. Denn diese Forschung bezieht sich nur auf 4 Personen und somit sind die Erkenntnisse einer sehr kleinen Teilnehmerzahl anzuordnen.

7.5 Bewertungen der Fragestellung und Hypothesen

Nachdem die Ergebnisse der beiden Entspannungstechniken ausführlich dargelegt wurden, kann auf die Fragestellung, ob und inwieweit PR und das AT positive Wirkungen auf das subjektive Stresserleben bei Erzieherinnen aufzeigen, eingegangen werden.

Mit dieser Forschung ließ sich das Ergebnis feststellen, dass sowohl die PR als auch das AT positive Wirkungen auf das subjektive Stresserleben bei Erzieherinnen zeigen. Durch Literatur und Studien aufgeführte These, dass PR und AT positive Wirkungen auf das vegetative Nervensystem haben, kann an dieser Stelle bestätigt werden. Auch wenn es sich um die subjektive Form handelt, erweist sich diese These mit dieser neuen Forschung als haltbar. Allerdings ist nicht zu übersehen, dass die Intensität der Wahrnehmungen sich untereinander variieren. Deshalb ist darauf hinzuweisen, dass der Erfolg der PR und AT Personen abhängig sind.

Wenn die Ergebnisse der neuen Forschung berücksichtigt werden, erweisen sich folgende Hypothesen als haltbar.

H1: Im Vergleich zu vorher zeigt sich, nach der Durchführung des 4-wöchigen Entspannungstrainings von PR und AT, bei Erzieherinnen ein Abfall des subjektiven Stresserlebens auf.

Die H1 bestätigt sich unter Punkt 7.1 mit den aufgeführten Ergebnissen aller Erzieherinnen, mittels der erfassten positiven Werte beider Entspannungstechniken.

H2: Die Auswertungen der Entspannungstechniken PR und AT lassen bei jeder Erzieherin unterschiedliche Wirkungen auf das subjektive Stresserleben feststellen.

Die H2 erweist sich in den Kapiteln 7.2 und 7.3 durch die Ergebnisse unterschiedlicher Intensität der Wahrnehmungen aller Erzieherinnen als haltbar.

H3: Wenn die Durchschnittswerte der PR und AT miteinander verglichen werden, dann stellt sich heraus, dass die PR quantitativ effektiver ist als das AT.

Wenn die Ergebnisse im Kapitel 7.4 berücksichtigt werden, wobei festgestellt wurde, dass die PR mit einem Wert von 20,5 Prozent eine positivere Wirkung auf das subjektive Stresserleben bei Erzieherinnen erzielt hat, als das AT mit einem Wert von 6,5 Prozent, erweist sich die H3 als haltbar.

8 Schlussbetrachtungen

In dem zweiten Kapitel wurde festgestellt, dass eine hohe Anzahl der Berufstätigen, insbesondere die Erzieherinnen, unter verschiedenen Arbeitsbelastungen leiden, wobei der Stressfaktor in jedem Zusammenhang dominiert. Insbesondere, dass die Erzieherinnen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung stark vom Burnout bedroht sind. Somit spielt die Entspannung, unter den verschiedenen Maßnahmen zur Belastungsbewältigung, eine wichtige Rolle. Denn die vorliegende Arbeit hat gezeigt, dass nach jeder Anspannung eine Entspannung folgen sollte, um die negativen Folgen von Belastungen wie Dauerstress und die dadurch entstehende Krankheiten oder Burnout zu vermeiden.

Somit wurde im dritten Kapitel auf die passiven Entspannungsmethoden eingegangen, die die Basis zur Entspannung bilden, die aber meistens nicht geeignet sind am Arbeitsplatz praktiziert zu werden. Dennoch sollten die nicht außer Betracht gelassen werden und wenn sich die Möglichkeit ergibt, um das persönliche Wohlbefinden und um den sozialen Rückhalt zu stärken, gelegentlich durchgeführt bzw. gepflegt werden.

Im vierten Kapitel wurde festgestellt, dass es viele verschiedene aktive Entspannungsmethoden für die Bewältigung der Arbeitsbelastungen vorzufinden sind und die bei einem akuten Bedarf in kurzer Zeit durchgeführt und unter anderem für eine schnelle Gelassenheit und Wohlbefinden sorgen. Es bleibt anzumerken, dass die beschriebenen aktiven Entspannungsmethoden, sowohl keine Vorerfahrung benötigen, als auch keine speziellen Grundvoraussetzungen erfordern. Deswegen eignen sich die aktiven Entspannungsmethoden für die Durchführung am Arbeitsplatz sehr gut, allerdings haben sie meistens keine nachhaltigen Wirkungen.

Um nachhaltige Wirkungen zu erlangen, wurde in Kapitel fünf auf die Entspannungstechniken eingegangen. Da sich nicht alle Entspannungstechniken für die Durchführung am Arbeitsplatz eignen, wurden nur die Methoden behandelt, welche die geringsten Anforderungen an Hilfsmittel, sowie räumliche und zeitliche Gegebenheiten stellen. Anschließend wurden die Wirkungen erforscht. Es stellte sich heraus, dass die Entspannungstechniken sowohl allgemeine, als auch spezielle Wirkungen auf drei verschiedenen Ebenen wie die körperliche, psychische und die Verhaltens- und Sozialbeziehungsebene haben. Darüber hinaus stellte sich heraus, dass die PR und das AT zu den bekanntesten und am meisten geforschten Entspannungstechniken gehören und, dass bei beiden durch mehreren Forschungen die Wirkung auf das vegetative Nervensystem positive Ergebnisse dargelegt haben. Darauf deutete der Autor Rudow auch in seiner Publikation ‚Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung‘ an und zählte die PR und das AT zu den Maßnahmen der Prävention für die Erzieherinnen,

welche auch in der vorliegenden Arbeit im empirischen Teil zur Betracht gezogen wurden.¹²³

An dieser Stelle ist noch darauf hinzuweisen, dass die aktiven Entspannungstechniken aufwändiger sind als die aktiven Entspannungsmethoden. Denn sie benötigen meistens Vorerfahrungen, die in einem Kurs erlernt werden sollten. Darüber hinaus erfordern sie meistens einen extra Raum, sei es ein Mitarbeiter Raum oder speziell für die Entspannung der Mitarbeiter gedachter Raum, um sie am Arbeitsplatz durchführen zu können. Zudem dauern sie in der Regel länger. Nichtsdestotrotz haben die Entspannungstechniken eine nachhaltige Wirkung, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden und sorgen unter anderem für eine hohe Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, welche in der heutigen Gesellschaft eine wichtige Rolle beim individuellen Erfolg spielen.

Im letzten Kapitel dieser Forschung konnten die positiven Wirkungen der Entspannungstechniken PR und AT anhand der statistischen Auswertungen des Fragebogens PSQ20 bestätigt werden, welche sich auf das subjektive Stresserleben bei Erzieherinnen fokussiert. Jedoch stellten sich unterschiedliche positive Werte heraus und bei einer Erzieherin, die das AT durchführte, ergab sich nicht für jede Dimension ein positiver Wert. An dieser Stelle konnte die Fragestellung der Arbeit, ob und inwieweit die Entspannungstechniken eine positive Wirkung auf das subjektive Stresserleben bei Erzieherinnen haben, beantwortet werden. Die Forschungsergebnisse der vorliegenden Arbeit haben bestätigt, dass sowohl die PR als auch das AT positive Wirkungen auf das subjektive Stresserleben nach 4 Wochen gezeigt haben, indessen sich die Intensität der Wahrnehmung des Stresserlebens je nach Person variiert hat.

Im Anschluss wurden die Durchschnittswerte der PR und AT gegenübergestellt, wobei dieser Wert einen deutlich positiveren Effekt der PR im Vergleich zu AT aufzeigte. Somit konnte die Aussage getroffen werden, dass die PR bei Erzieherinnen quantitativ einen positiveren Effekt hat, als das AT.

Darüber hinaus konnte festgestellt werden, dass der Erfolg der Entspannungstechniken individuell ist, denn die beiden Erzieherinnen, die die PR durchführten, legten im Vergleich zueinander unterschiedlich positive Wirkungen dar. Sowohl auch die AT Ergebnisse der weiteren beiden Erzieherinnen variierten untereinander. Da es inbegriffen diesem Thema keine wissenschaftlichen Belege vorhanden sind, die sich speziell auf

¹²³ Vgl. Rudow 2011: 3-5, Internet

das subjektive Stresserleben der Erzieherinnen beziehen, konnten die Ergebnisse der Forschung nicht verglichen werden.

Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass die Studie zu klein ist, um sichere Aussagen zu den Fragen zu liefern. Angesichts dessen bedarf es in dieser Hinsicht noch mehrere Forschungen. Außerdem bleiben die Fragen offen, wie nachhaltig die Wirkungen der Entspannungstechniken sind und, ob die Entspannungstechniken schädliche Wirkungen haben können.

Darüber hinaus um eine Objektivierung der Wirkung von PR und AT bei den Erzieherinnen zu erfassen, wäre zusätzlich die Hilfenahme von Herzfrequenz, Blutdruck, Atemfrequenz und Sauerstoffsättigung, sowie des Elektromyogramms erforderlich.

Betrachtungen des Erhebungsinstruments und der Methode

Der PSQ Fragebogen, der aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt und validiert wurde, ist übersichtlich und einfach zu nachvollziehen. Aufgrund der einfachen Rechenschritten und der unkomplizierten Erfassung des aktuellen subjektiven Stresserlebens, eignet sich der PSQ bei solchen Forschungen hervorragend. Allerdings erschweren die Item Nummern (z.B. psq01) in der Kurzversion, die von der Langversion abgeleitet und identisch geblieben sind, die Durchschaubarkeit des Fragebogens und der Skalenberechnung. Das bedeutet, dass 10 Items der Langform in der Kurzform nicht vorkommen, aber die Item Nummern gleichbleibend sind und somit keine zahlentechnische Fortführung vorzufinden ist. Des Weiteren ist zu kritisieren, dass der PSQ keine genauen Interpretationen zu den Ergebnissen angibt, außer die Dimensionen und eine kurze Beschreibung dazu. Somit ist der Auswerter auf sich selbst gestellt.

Die Methodik, einer bestimmten Berufsgruppe in einem gegebenen Zeitraum Entspannungstechniken durchführen zu lassen, um die Auswirkung der Entspannungstechniken zu erfassen, dient hervorragend zu neuen Erkenntnissen und Feststellungen. Somit kann in unkomplizierter Weise das subjektive Stresserleben erfasst, des Weiteren Hypothesen aufgestellt und untersucht werden. Allerdings ist hierbei die Nachvollziehbarkeit der Durchführung schwierig, da die Personen die Entspannungsübungen nicht unter Beobachtung durchführen. Somit kann nicht festgestellt werden, ob die Übungen unter gleichen Umständen wie beispielsweise immer in einer ruhigen Atmosphäre, welche beim den Auswirkungen eine wichtige Rolle spielt, nachvollzogen werden. Des Weiteren ist es auch problematisch zu beurteilen, ob die Entspannungsmethode die passende für die Person ist, denn nur dadurch kann die gesunde Selbsteinschätzung der Person erfasst werden.

Literaturverzeichnis

ARENTEWICZ, Gerd et al.: Mobbing. Psychoterror am Arbeitsplatz, in der Schule und im Internet – Tipps und Hilfsangebote, Hamburg 2009.

CICHON, Pedro / FICHTL, Gisela: Yoga für Beruf und Privat. Planegg bei München 2005.

CHEUNG, Awai: 30 Minuten für Business Qigong. Offenbach 2006.

FORSTER, Herbert / JANDIA, Philipp: Stressabbauen mit ROME. In vier Schritten zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit: Relaxation, Organisation, Mentale Kompetenz, Energetisierung, Hannover 2012.

GEISSELHART, Roland / HOFMANN, Christiane: Stress ade. Die besten Entspannungstechniken, 5., aktualisierte Auflage, Planegg bei München 2009.

KALUZA, Gert: Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen, 5., korrigierte Auflage, Berlin u.a. 2014.

KALUZA, Gert: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, 2., vollständig überarbeitete Auflage, Berlin u.a. 2011.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin: Entspannt mehr leisten. Die besten Techniken gegen Stress, München 2006.

LITZCKE, Sven Max / SCHUH, Horst: Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz. 5., aktualisierte Auflage, Berlin u.a. 2010.

OHM, Dietmar: Stressfrei durch Progressive Relaxation. Mehr Gelassenheit durch Tiefmuskulaturentspannung nach Jacobson, Stuttgart 2007.

PLINZ, Nicole: Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression. Bonn 2009.

POHL, Elke: Wohlfühlen im Job. So kommen Sie stressfrei durch den Arbeitstag, Hannover 2009.

SCHMID, Norman: Mein Weg in die Entspannung. Ausgeglichen, beschwerdefrei und leistungsfähig, Maudrich 2013.

SONNTAG, Robert: Blitzschnell entspannt. 100 verblüffend leichte Wege, stressige Alltagssituationen zu bewältigen, Stuttgart 2009.

STELLPFLUG, Jürgen: Stress lass nach. Richtig entspannen, in: ÖKO-TEST Spezial Fit & Gesund, Sonderheft T1405, Frankfurt am Main 2014.

STELLPFLUG, Jürgen: Zur Ruhe kommen. Mentale Entspannung – Die Techniken, in: ÖKO-TEST Spezial Wellness, Nr. T0907, Frankfurt am Main 2009.

WILK Daniel: So einfach ist Autogenes Training. Mit meditativen Geschichten auf CD, 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, Stuttgart 2012.

Internetquellen

AOK Die Gesundheitskasse (Hrsg.): Stress. Atemtechniken. 2015 in URL: <http://www.aok-business.de/gesundheit/stress/entspannungstechniken/atemtechniken/>, Stand 10.05.2015.

FLIEGE, H. et al.: Validierung des Perceived Stress Questionnaire (PSQ) an einer deutschen Stichprobe. Diagnostica. Herausgegeben von ZPID Leibniz Institut, Berlin 2011, in URL: <http://www.zpid.de/retrieval/PSYNDEXTests.php?id=9004426>, Stand 10.05.2015.

JUNGBAUER, Johannes: Berufsbezogene Stressbelastungen und Burnout-Risiko bei Erzieherinnen und Erziehern. Ergebnisse einer Fragebogenstudie. Herausgegeben von Institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie Kath. Hochschule Nordrhein-Westfalen, Aachen 2013, in URL: http://www.katho-nrw.de/fileadmin/prima-ryMnt/Aachen/Dateien/Forschung/igsp/Abschlussbericht_Erzieherinnenstudie.pdf, PDF Datei, Stand 25.04.2015.

LUCINI, Daniela: Complementary medicine for the management of chronic stress: superiority of active versus passive techniques. Herausgegeben von Journal of Hypertension, University of Milano-Bicocca, Italien 2009, in URL: <http://journals.lww.com/jhypertension/pages/results.aspx?txtkeywords=superiority+of+active+versus+passive+techniques>, Stand 10.05.2015.

Mindfulness based stress reduction Verband (Hrsg.): Stressreduktion durch Achtsamkeit, 2015, in URL: <http://www.mbsr-verband.de/mbsr-mbct/mbsr.html>, Stand 25.05.2015.

RUDOW, Bernd: Überdurchschnittlich hohe psychische Belastungen. Studie zum Arbeits- und Gesundheitsschutz bei Erzieherinnen. Herausgegeben von GEW-Zeitung Rheinland-Pfalz, Heft 9, Mannheim u.a. 2004, in URL: http://www.gew-berlin.de/public/media/040510_Belastung_Erzieher_Kurz.pdf, PDF Datei, Stand 01.05.2015.

RUDOW, Bernd: Die gesunde Arbeit. Verhalten oder Verhältnisse ändern? Gesundheitsprävention in Kita und Schule. Herausgegeben von Zeitschrift der GEW Bayern, Heft 12, München 2011, in URL: http://www.gew-bayern.de/fileadmin/uploads/DDS-hefte/DDS11_12/Seite_03-05.pdf, PDF Datei, Stand 03.05.2015.

SALIMPOOR, Valorie et al.: Anatomically distinct dopamine release during anticipation an experience of peak emotion to music. Herausgegeben von Nature Neuroscience 14, 2011, in URL: <http://www.nature.com/neuro/journal/v14/n2/abs/nn.2726.html>, Stand 10.05.2015.

SCHILLER, M.: Den Schmerz wegatmen. Atemtherapie bei Schmerzen. Herausgegeben von Lifeline das Gesundheitsportal, 2012, in URL: <http://www.lifeline.de/themen-specials/schmerzbehandlung/nicht-medikamentoes-schmerztherapie/Atemtherapie-Schmerzen-id37118.html>, Stand 12.05.2015.

Techniker Krankenkasse (Hrsg.): Bleib locker, Deutschland. TK-Studie zur Stresslage der Nation, Hamburg 2013, in URL: https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/590188/Datei/115474/TK_Studienband_zur_Stressumfrage.pdf, PDF Datei, Stand 25.04.2015.

WAGNER-LINK, Anne: Stress. TK- Broschüre zur gesundheitsbewussten Lebensführung. Herausgegeben von Techniker Krankenkasse, 23., Auflage, Hamburg 2013, in URL: <https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/48660/Datei/1721/TK-Broschuere-Der-Stress.pdf>, PDF Datei, Stand 03.04.2015.

Quellenverzeichnis der Abbildungen

- Abb. 1** KALUZA, Gert: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, 2., vollständig überarbeitete Auflage, Berlin u.a. 2011, Abb. 2.1 Die drei Ebenen des Stressgeschehens: 13.
- Abb. 2** KALUZA, Gert: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, 2., vollständig überarbeitete Auflage, Berlin u.a. 2011, Abb. 3.1 Individuelles Stressmanagement: 51.
- Abb. 3** RUDOW, Bernd: Die gesunde Arbeit. Verhalten oder Verhältnisse ändern? Gesundheitsprävention in Kita und Schule. Herausgegeben von Zeitschrift der GEW Bayern, Heft 12, München 2011, in URL: http://www.gew-bayern.de/fileadmin/uploads/DDS-hefte/DDS11_12/Seite_03-05.pdf, PDF Datei, Stand 03.05.2015, Abb. Prävention und Gesundheitsförderung bei Pädagogen: 3.
- Abb. 8** FLIEGE, H. et al.: Stressfragebogen PSQ20 German. Herausgegeben von ZPID Leibniz Institut, Berlin 2011, in URL: www.zpid.de/pub/tests/PSQ20_German.doc, DOC Datei, Stand 10.05.2015.

Die restlichen Abbildungen sind eigene Darstellungen.

Quellenverzeichnis der Tabellen

- Tab. 1** FLIEGE, H. et al.: Skalenberechnung. Stress-Fragebogen (PSQ) gekürzt auf 20 Items. Herausgegeben von ZPID Leibniz Institut, Berlin 2011, in URL: www.zpid.de/pub/tests/PSQ20_Coding.doc, DOC Datei, Stand 10.05.2015.

Die Tabellen von 2 bis 9 sind eigene Darstellungen.

Anlagen

Im folgenden finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie jede durch und wählen Sie aus den vier Antworten diejenige aus, die angibt, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben in den letzten 4 Wochen zutrifft. Kreuzen Sie bitte bei jeder Feststellung das Feld unter der von Ihnen gewählten Antwort an. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht lange und lassen Sie keine Frage aus.

		fast nie	manchmal	häufig	meistens
01. Sie fühlen sich ausgeruht.	PSQ01	1	2	3	4
02. Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden.	PSQ02	1	2	3	4
03. Sie haben zuviel zu tun.	PSQ04	1	2	3	4
04. Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen.	PSQ07	1	2	3	4
05. Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können.	PSQ08	1	2	3	4
06. Sie fühlen sich ruhig.	PSQ10	1	2	3	4
07. Sie fühlen sich frustriert.	PSQ12	1	2	3	4
08. Sie sind voller Energie.	PSQ13	1	2	3	4
09. Sie fühlen sich angespannt.	PSQ14	1	2	3	4
10. Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen.	PSQ15	1	2	3	4
11. Sie fühlen sich gehetzt.	PSQ16	1	2	3	4
12. Sie fühlen sich sicher und geschützt.	PSQ17	1	2	3	4
13. Sie haben viele Sorgen.	PSQ18	1	2	3	4
14. Sie haben Spaß.	PSQ21	1	2	3	4
15. Sie haben Angst vor der Zukunft.	PSQ22	1	2	3	4
16. Sie sind leichten Herzens.	PSQ25	1	2	3	4
17. Sie fühlen sich mental erschöpft.	PSQ26	1	2	3	4
18. Sie haben Probleme, sich zu entspannen.	PSQ27	1	2	3	4
19. Sie haben genug Zeit für sich.	PSQ29	1	2	3	4
20. Sie fühlen sich unter Termindruck.	PSQ30	1	2	3	4

Abbildung 8: "Fragebogen PSQ20"

Sorgen (Worries)	$((((3 + 2 + 4 + 2 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 60\%$
Anspannungen (Tension)	$((((3 + (5 - 2) + 3 + 4 + (5 - 1)) / 5) - 1) / 3) * 100 = 73,3\%$
Freude (Joy)	$((((2 + 2 + 1 + 4 + 2) / 5) - 1) / 3) * 100 = 40\%$
Anforderung (Demands)	$((((4 + (5-1) + 2 + 4 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 80\%$
Gesamtscore	$((((3+2+4+2+3+3+(5-2)+3+4+(5-1)+(5-2)+(5-1)+(5-4)+(5-2)+4+(5-1)+2+4+3)/20)-1/3)*100 = 75\%$

Tabelle 2: "Berechnung Vorher Test Teilnehmerin 1"

Sorgen (Worries)	$((((3 + 2 + 2 + 2 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 46,7\%$
Anspannungen (Tension)	$((((2 + (5 - 2) + 2 + 3 + (5 - 2)) / 5) - 1) / 3) * 100 = 53,3\%$
Freude (Joy)	$((((3 + 3 + 2 + 3 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 60\%$
Anforderung (Demands)	$((((3 + (5-2) + 2 + 3 + 2) / 5) - 1) / 3) * 100 = 53,3\%$
Gesamtscore	$((((3+2+2+2+3+2+(5-2)+2+3+(5-2)+(5-3)+(5-3)+(5-2)+(5-3)+(5-3)+3+(5-2)+2+3+2)/20)-1/3)*100 = 48\%$

Tabelle 3: "Berechnung Nachher Test Teilnehmerin 1"

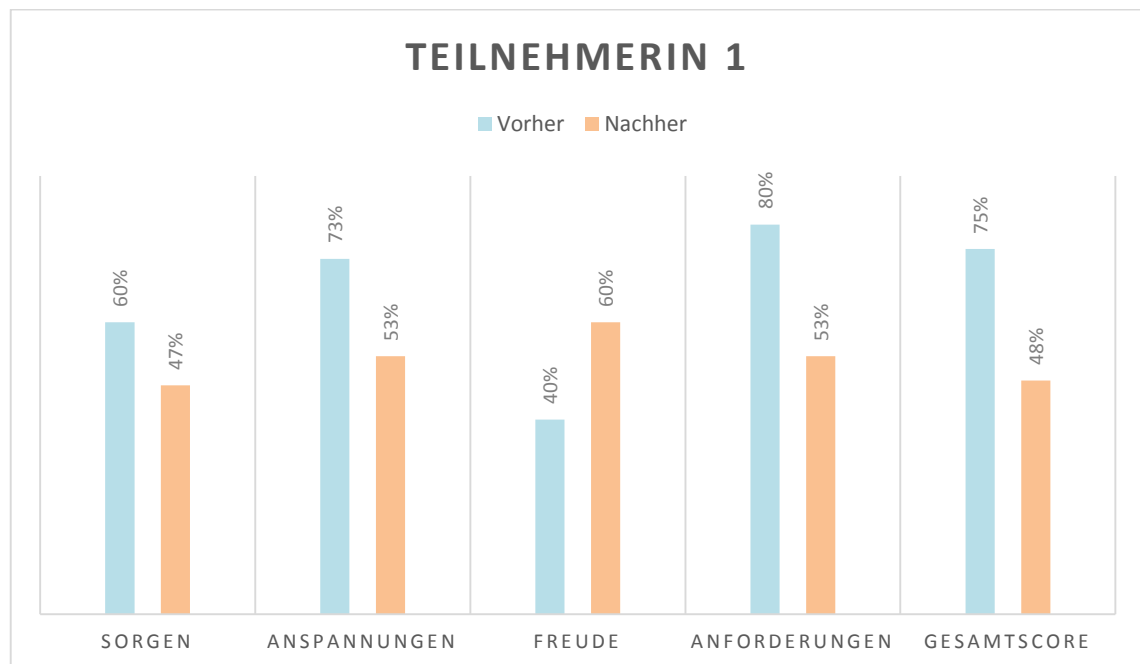


Abbildung 9: "Werte der Teilnehmerin 1"

Sorgen (Worries)	$(((3 + 2 + 3 + 2 + 3) / 5) - 1) / 3 * 100 = 53,3\%$
Anspannungen (Tension)	$(((3 + (5 - 3) + 2 + 3 + (5 - 1)) / 5) - 1) / 3 * 100 = 60\%$
Freude (Joy)	$(((2 + 3 + 2 + 3 + 3) / 5) - 1) / 3 * 100 = 53,3\%$
Anforderung (Demands)	$(((3 + (5 - 2) + 2 + 4 + 3) / 5) - 1) / 3 * 100 = 66,7\%$
Gesamtscore	$(((3+2+3+2+3+3+(5-3)+2+3+(5-1)+(5-2)+(5-3)+(5-2)+(5-3)+(5-3)+3+(5-2)+2+4+3)/20)-1)/3 * 100 = 57\%$

Tabelle 4: "Berechnung Vorher Test Teilnehmerin 2"

Sorgen (Worries)	$((((2 + 2 + 2 + 2 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 40\%$
Anspannungen (Tension)	$((((2 + (5 - 2) + 2 + 2 + (5 - 2)) / 5) - 1) / 3) * 100 = 47\%$
Freude (Joy)	$((((3 + 3 + 3 + 3 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 67\%$
Anforderung (Demands)	$((((3 + (5-2) + 2 + 3 + 2) / 5) - 1) / 3) * 100 = 53,3\%$
Gesamtscore	$(((((2+2+2+2+3+2+(5-2)+2+2+(5-2)+(5-3)+(5-3)+(5-3)+(5-3)+(5-3)+3+(5-2)+2+3+2)/20)-1)/3)*100 = 43\%$

Tabelle 5: "Berechnung Nachher Test Teilnehmerin 2"

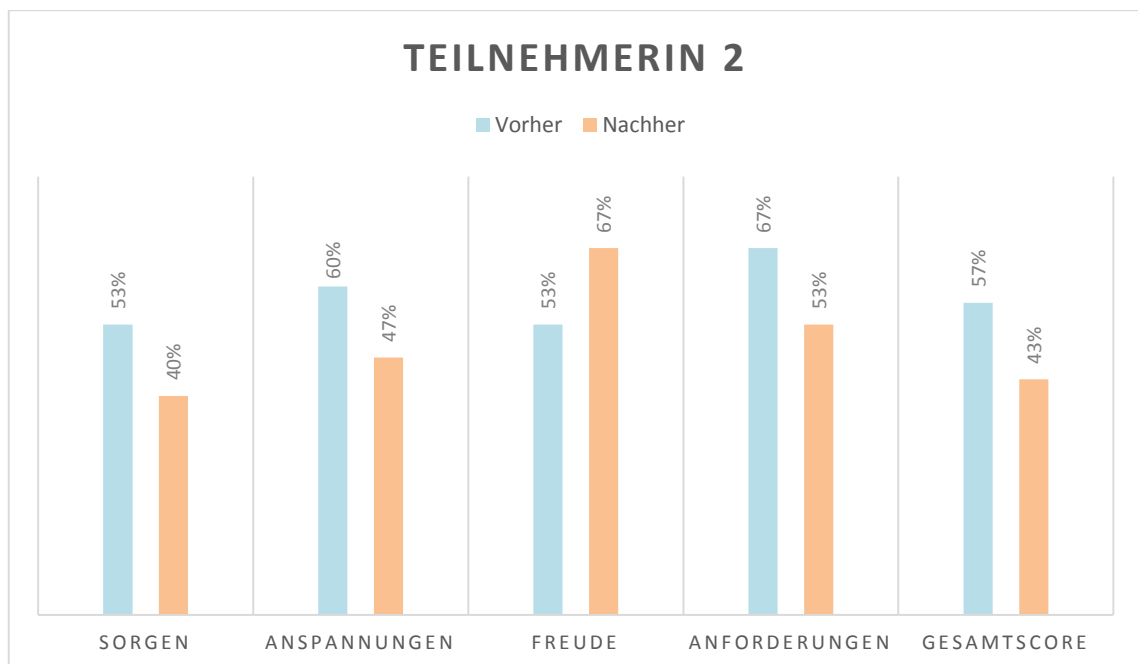


Abbildung 10: "Werte der Teilnehmerin 2"

Sorgen (Worries)	$((((3 + 3 + 3 + 3 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 67\%$
Anspannungen (Tension)	$((((3 + (5 - 2) + 2 + 4 + (5 - 2)) / 5) - 1) / 3) * 100 = 67\%$
Freude (Joy)	$((((2 + 2 + 2 + 3 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 47\%$
Anforderung (Demands)	$((((4 + (5-2) + 2 + 3 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 67\%$
Gesamtscore	$(((((3+3+3+3+3+3+(5-2)+2+4+(5-2)+(5-2)+(5-2)+(5-2)+(5-3)+(5-3)+4+(5-2)+2+3+3)/20)-1)/3)*100 = 63\%$

Tabelle 6: "Berechnung Vorher Test Teilnehmerin 3"

Sorgen (Worries)	$((((2 + 3 + 3 + 2 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 53\%$
Anspannungen (Tension)	$((((2 + (5 - 2) + 3 + 2 + (5 - 2)) / 5) - 1) / 3) * 100 = 53\%$
Freude (Joy)	$((((2 + 3 + 3 + 3 + 2) / 5) - 1) / 3) * 100 = 53\%$
Anforderung (Demands)	$((((3 + (5-2) + 2 + 3 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 60\%$
Gesamtscore	$(((((2+3+3+2+3+2+(5-2)+3+2+(5-2)+(5-2)+(5-3)+(5-3)+(5-3)+(5-2)+3+(5-2)+2+3+3)/20)-1)/3)*100 = 53\%$

Tabelle 7: "Berechnung Nachher Test Teilnehmerin 3"

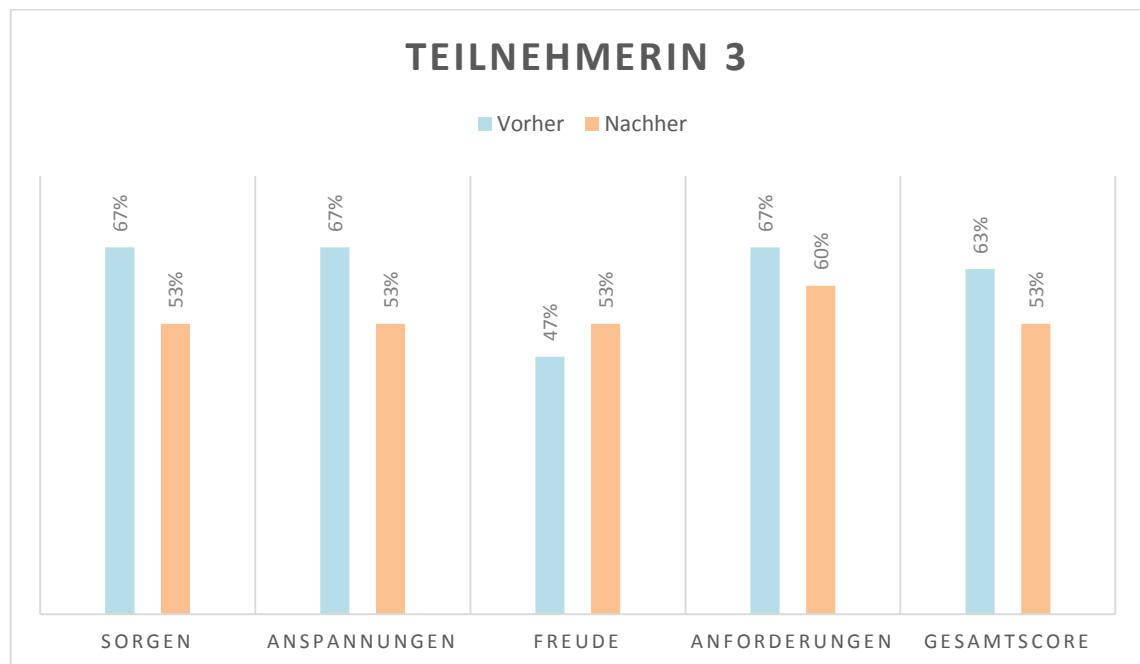


Abbildung 11: "Werte der Teilnehmerin 3"

Sorgen (Worries)	$((((2 + 3 + 2 + 3 + 2) / 5) - 1) / 3) * 100 = 47\%$
Anspannungen (Tension)	$((((2 + (5 - 3) + 2 + 4 + (5 - 2)) / 5) - 1) / 3) * 100 = 53\%$
Freude (Joy)	$((((3 + 2 + 3 + 3 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 60\%$
Anforderung (Demands)	$((((3 + (5 - 3) + 2 + 2 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 47\%$
Gesamtscore	$(((((2+3+2+3+2+2+(5-3)+2+4+(5-2)+(5-3)+(5-2)+(5-3)+(5-3)+(5-3)+3+(5-3)+2+2+3)/20)-1/3)*100 = 46\%$

Tabelle 8: "Berechnung Vorher Test Teilnehmerin 4"

Sorgen (Worries)	$((((2 + 2 + 2 + 3 + 2) / 5) - 1) / 3) * 100 = 40\%$
Anspannungen (Tension)	$((((2 + (5 - 3) + 3 + 2 + (5 - 2)) / 5) - 1) / 3) * 100 = 47\%$
Freude (Joy)	$((((3 + 2 + 3 + 3 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 60\%$
Anforderung (Demands)	$((((2 + (5-3) + 2 + 2 + 3) / 5) - 1) / 3) * 100 = 40\%$
Gesamtscore	$(((((2+2+2+2+3+2+(5-2)+2+2+(5-2)+(5-3)+(5-3)+(5-3)+(5-3)+(5-3)+3+(5-2)+2+3+2)/20)-1)/3)*100 = 43\%$

Tabelle 9: "Berechnung Nachher Test Teilnehmerin 4"

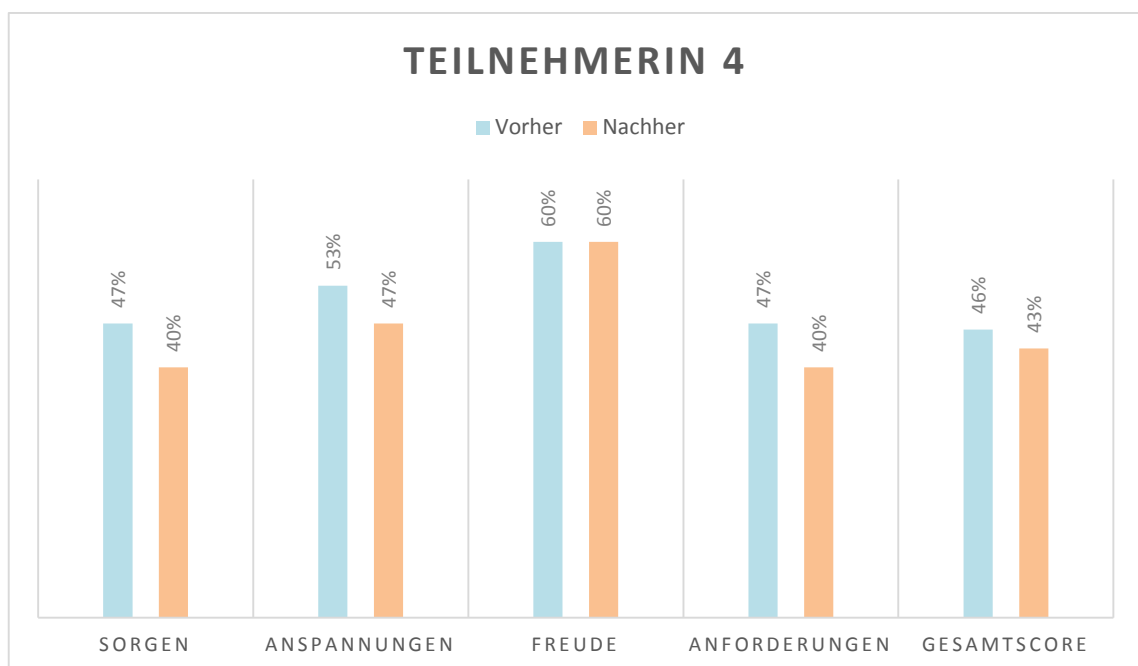


Abbildung 12: "Werte der Teilnehmerin 4"

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Verden, 24. Juni 2015

Ort, Datum

Vorname Nachname